БЛЮДА, которые НЕ ПОЛНЯТ

РЕЦЕПТЫ НИЗКОКАЛОРИЙНОЙ КУХНИ

рипол классик

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Проблема избыточного веса сегодня волнует миллионы людей во всем мире. Его причина кроется не только в гиподинамии, но и в неправильном питании.

В этой книге даны рецепты приготовления различных блюд с учетом калорийности, что позволит читателям составлять свой рацион вдумчиво и сохранять здоровье и хорошую физическую форму долгие годы.

- Ольга Николаевна Трюхан
  - Введение
    - ■
  - Глава 1
    - ■ ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ПЕРЦЕМ
      - ■
    - ■ ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ С БАКЛАЖАНАМИ
      - ■
    - ■ ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ПОМИДОРАМИ И БОБАМИ
      - ■
    - ■ БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ
      - ■
    - ■ БУЛЬОН СО СВЕКЛОЙ И ВИНОМ
      - ■
    - ■ БУЛЬОН ПРОЗРАЧНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ
      - ■
    - ■ ПРОЗРАЧНЫЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ЗЕЛЕНЬЮ
      - ■
    - ■ СУП С ФЕНХЕЛЕМ
      - ■
    - ■ СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С ГРИБАМИ
      - ■
    - ■ СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С КАПУСТОЙ КОЛЬРАБИ
      - ■
    - ■ СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С ФАСОЛЬЮ
      - ■
    - ■ СУП ИЗ ЛАПЧАТКИ ГУСИНОЙ И ПЕТРУШКИ
      - ■

- СУП ОВОЩНОЙ
- СУП КИТАЙСКИЙ
- СУП ФРАНЦУЗСКИЙ
- СУП С ЙОГУРТОМ
- СУП МОЛОЧНЫЙ С ПОМИДОРОМ И РЕПОЙ
- СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ
- СУП С КОЛЬРАБИ
- СУП ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ
- СУП ИЗ ОДУВАНЧИКОВ
- СУП ИЗ КОЛЬРАБИ С ВИНОМ
- СУП С ТОФУ
- ТОМАТНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ СУП
- СУП ТОМАТНЫЙ
- СУП С ФАСОЛЬЮ
- СУП С КРЕВЕТКАМИ
- СУП ИЗ ШПИНАТА
- ХОЛОДНЫЙ СУП С ОГУРЦАМИ
- ХОЛОДНЫЙ СУП С ЩАВЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ
- СУП-ХОЛОДЕЦ
- СУП-ПЮРЕ РИСОВЫЙ
- СУП-ПЮРЕ РЫБНЫЙ
- СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ

- СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И МОЛОКА
- СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ
- СУП-ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК
- СУП-ПЮРЕ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ
- УХА ИЗ РЕЧНОЙ РЫБЫ
- УХА ИЗ ФИЛЕ МОРСКОЙ РЫБЫ
- ОКРОШКА РЫБНАЯ
- ОКРОШКА МЯСНАЯ
- ОКРОШКА ОВОЩНАЯ

○ Глава 2

- ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА С ПОЧКАМИ
- ОТВАРНАЯ РЫБА С СОУСОМ
- ТЕЛЯТИНА ОТВАРНАЯ
- РУЛЕТ СО ШПИНАТОМ
- РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ И ИНДЕЙКИ С ОРЕХАМИ
- ОТБИВНЫЕ С ОВОЩАМИ
- КУРИНАЯ ВЕТЧИНА В ПЕРГАМЕНТЕ
- ЛОСОСЬ СО СПЕЦИЯМИ
- КУРИЦА С ОВОЩАМИ И СЫРОМ
- ЗАПЕКАНКА СЫРНАЯ
- ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С КУРИНОЙ ВЕТЧИНОЙ
- ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ
- ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ

- ЗАПЕКАНКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ПОМИДОРОВ
- ЗАПЕКАНКА ИЗ ПОМИДОРОВ И ЯИЦ
- БРОККОЛИ С СЫРОМ
- ШНИЦЕЛИ С ШАМПИНЬОНАМИ
- КОТЛЕТЫ ИЗ ЛОСОСЯ
- ЦЫПЛЕНОК С ОСТРЫМ СОУСОМ
- ТЕЛЯТИНА С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ
- КАПУСТА ЦВЕТНАЯ СО СПАРЖЕЙ
- ЛАНГЕТЫ С ОВОЩНОЙ СМЕСЬЮ
- ЗАЛИВНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ
- БИФШТЕКСЫ С КОНЬЯКОМ И ВИНОМ
- ЖАРКОЕ ИЗ ПЕЧЕНИ
- БИФШТЕКСЫ С ЛУКОМ
- ПЕЛЬМЕНИ ИЗ ФИЛЕ СОМА
- КУРИЦА ПИКАНТНАЯ
- ФИЛЕ МОРСКОГО ОКУНЯ В МОЛОКЕ
- ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ
- ГРУДИНКА ФАРШИРОВАННАЯ
- ВЕТЧИНА, ЖАРЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ
- ФИЛЕ СУДАКА В КЛЯРЕ
- КУРИЦА НА БАНКЕ
- МОЗГИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

- РЫБА С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ
- КАРП С ЧЕСНОКОМ
- КУРИЦА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ
- ЗЕЛЬЦ
- ТЕЛЯТИНА, ФАРШИРОВАННАЯ ШАМПИНЬОНАМИ
- ТРЕСКА С МОРКОВЬЮ И ЛИМОНОМ
- ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

○ Глава 3

- САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ И КАПУСТЫ
- САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ С БРЫНЗОЙ И СЛИВКАМИ
- САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И РЕДИСА
- САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ЯИЦ
- САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
- САЛАТ ИЗ МЯСА И ЯЗЫКА
- САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА
- САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ СО СМЕТАНОЙ
- САЛАТ ИЗ КОЛБАСЫ И ОГУРЦОВ
- САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛИМОННЫМ СОКОМ
- САЛАТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ
- САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ
- САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

- САЛАТ С ОТВАРНЫМ ЯЗЫКОМ
- САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ПРОСТОКВАШЕЙ
- САЛАТ ИЗ МЯСА КРОЛИКА
- САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ
- САЛАТ ИЗ КАМБАЛЫ С ОЛИВКАМИ
- САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С СЫРОМ И АПЕЛЬСИНОМ
- САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ
- САЛАТ ИЗ РЕПЫ СО СМЕТАНОЙ
- САЛАТ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЕНКА
- САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И ОГУРЦОВ
- САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ
- САЛАТ ИЗ ФИЛЕ САЗАНА С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ
- САЛАТ ИЗ РЕДИСА СО СМЕТАНОЙ
- САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ
- САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ
- САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ЛУКА
- ЗАКУСКА ИЗ ЖАРЕНЫХ КАБАЧКОВ
- ЗАКУСКА ИЗ ЦУКИНИ И ОГУРЦОВ
- ЗАКУСКА ИЗ КАЛЬМАРОВ
- ЗАКУСКА ИЗ МЯСА И ЯИЦ
- ЗАКУСКА СЛОЕНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ

- ЗАКУСКА ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА
- ЗАКУСКА ИЗ СПАРЖИ И МОРКОВИ
- ЗАКУСКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ С ГОРОШКОМ
- ЗАКУСКА ИЗ КРЕВЕТОК
- ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ СО СМЕТАНОЙ
- ЗАКУСКА С ГРИБАМИ И ПЕРЦЕМ
- ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ С МАСЛИНАМИ
- ЗАКУСКА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ГРИБАМИ
- ЗАКУСКА ИЗ СЕМГИ
- ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ВИНОГРАДОМ
- ЗАКУСКА С ОВОЩАМИ И ЯБЛОКАМИ
- ЗАКУСКА ИЗ БРЫНЗЫ
- ЗАКУСКА ИЗ БРОККОЛИ И СВЕКЛЫ
- ЗАКУСКА ИЗ ФАСОЛИ С ОЛИВКАМИ
- ЗАКУСКА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ЧЕСНОКОМ
- ЗАКУСКА ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ
- ЗАКУСКА ИЗ ЯЗЫКА С ЯЙЦОМ
- ЗАКУСКА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
- ЗАКУСКА ИЗ ПОМИДОРОВ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ
- ЗАКУСКА ИЗ ЦУКИНИ С СЫРОМ
- ЗАКУСКА ИЗ ТРЕСКИ И ФАСОЛИ
- ЗАКУСКА ИЗ КУРИЦЫ С КРЕВЕТКАМИ

- ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ И СЫРА
- ЗАКУСКА ИЗ ФАРШИРОВАННЫХ ПОМИДОРОВ
- ЗАКУСКА ИЗ ФАСОЛИ, ОГУРЦОВ И ЯБЛОК
- ЗАКУСКА ИЗ КУРИЦЫ С ВАРЕНЫМИ ОВОЩАМИ
- ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ
- ЗАКУСКА ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И РИСОМ
- ЗАКУСКА ИЗ ОВОЩЕЙ В МЕДОВОМ СОУСЕ
- ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ
- ЗАКУСКА ГОРЯЧАЯ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЧЕСНОКОМ
- ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ С ОРЕХАМИ
- ЗАКУСКА ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И КЛЮКВЫ
- ЗАКУСКА ИЗ ОГУРЦОВ И ПЕЧЕНИ
- ЗАКУСКА ИЗ МОРСКИХ ГРЕБЕШКОВ

○ Глава 4
- ВОЛОВАНЫ С ИНДЕЙКОЙ
- ПИЦЦА С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ И ШАМПИНЬОНАМИ
- ПИЦЦА С ВЕТЧИНОЙ И САЛЯМИ
- ПИЦЦА С КУРИЦЕЙ И ЯЙЦАМИ
- ПУДИНГ С ЗАСАХАРЕННЫМИ ФРУКТАМИ
- ПЕШМЕ
- ШАРЛОТКА «НЕГРИТЯНКА»

- МОРКОВНЫЕ ОЛАДЬИ С ХЛОПЬЯМИ «ГЕРКУЛЕС»
- ТОРТ ФРУКТОВЫЙ
- ТОРТ ЛИМОННЫЙ
- ТОРТ С ЕЖЕВИЧНЫМ ДЖЕМОМ
- ТОРТ «ЯБЛОНЬКА»
- ТОРТ С ЛИМОННОЙ ЦЕДРОЙ
- ПЕЧЕНЬЕ ВАНИЛЬНОЕ
- ПЕЧЕНЬЕ С КУНЖУТОМ
- ПЕЧЕНЬЕ С ГЛАЗУРЬЮ
- ПЕЧЕНЬЕ С ЗАСАХАРЕННЫМИ ФРУКТАМИ
- ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ
- ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ
- ПИРОГ С ВИШНЕЙ И ЯБЛОКАМИ
- АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПИРОГ
- ПИРОГ ГРУШЕВЫЙ
- ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ
- ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ
- ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ И КЛЮКВОЙ
- ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ С ИЗЮМОМ
- МОРКОВНЫЕ КЕКСЫ С АНАНАСАМИ

○ Глава 5
- НАПИТОК ИЗ СУХИХ ЛИСТЬЕВ ПЕРВОЦВЕТА

- НАПИТОК ИЗ ДУШИЦЫ
- НАПИТОК ИЗ ПРОСТОКВАШИ
- НАПИТОК ИЗ КОРЫ И ПОЧЕК ОСИНЫ
- НАПИТОК ИЗ ЦВЕТКОВ ШИПОВНИКА И ДУШИЦЫ
- НАПИТОК ИЗ ЛИПЫ И ДИКОЙ ЯБЛОНИ
- НАПИТОК ИЗ КРАПИВЫ, ШИПОВНИКА, СМОРОДИНЫ И МОРКОВИ
- НАПИТОК ИЗ ЛИСТЬЕВ ШИПОВНИКА И ЛИМОННИКА
- НАПИТОК ИЗ КРАПИВЫ И ВИНОГРАДА
- НАПИТОК ИЗ ЛИСТЬЕВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ И ПЕРВОЦВЕТА
- НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА И БРУСНИКИ
- НАПИТОК ИЗ ЛИСТЬЕВ КЛЕВЕРА И КРАПИВЫ
- НАПИТОК ИЗ КОСТЯНИКИ И КЛЕВЕРА
- НАПИТОК ИЗ ТАВОЛГИ И ЗЕМЛЯНИКИ
- НАПИТОК ИЗ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА И ИВАН-ЧАЯ
- НАПИТОК ИЗ ИВАН-ЧАЯ И ЛИПЫ
- НАПИТОК ИЗ КОРНЕЙ ДЯГИЛЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО
- НАПИТОК ИЗ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА
- НАПИТОК ИЗ ЛИСТЬЕВ ЭСТРАГОНА И ПОДОРОЖНИКА
- НАПИТОК ИЗ ЛИСТЬЕВ И ЦВЕТКОВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ

- НАПИТОК ИЗ ЛОФАНТА И ЗМЕЕГОЛОВНИКА МОЛДАВСКОГО
- НАПИТОК ИЗ ЧАБРЕЦА
- НАПИТОК ИЗ МОНАРДЫ И МЕЛИССЫ
- НАПИТОК ИЗ ЛЕСНОЙ МАЛИНЫ
- ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ КИПРЕЯ
- ЧАЙ ИЗ ЦВЕТКОВ ЛИПЫ И МАЛИНЫ
- ЧАЙ ИЗ ЦВЕТКОВ ЖАСМИНА И ЧАБРЕЦА
- ЧАЙ ИЗ ЧАБРЕЦА
- ЧАЙ ИЗ ВИШНИ И ЗВЕРОБОЯ
- ЧАЙ ИЗ ЦВЕТКОВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ И ДУШИЦЫ
- ЧАЙ ИЗ ПЕРВОЦВЕТА И ЛИПЫ
- ЧАЙ ИЗ ЦВЕТКОВ КЛЕВЕРА И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА
- ЧАЙ ИЗ КЛЕВЕРА
- ЧАЙ ИЗ КОТОВНИКА ЛИМОННОГО
- ЧАЙ ИЗ МЯТЫ И МЕДА
- ЧАЙ ИЗ МЕЛИССЫ И ДУШИЦЫ
- ЧАЙ ИЗ МЯТЫ И ГОРЦА ПТИЧЬЕГО
- КОКТЕЙЛЬ ИЗ МОЛОКА И МОРКОВНОГО СОКА
- ТОМАТНЫЙ СОК
- КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ С КЛУБНИЧНЫМ СИРОПОМ

○ Приложение

Ольга Николаевна Трюхан
Блюда, которые не полнят. Рецепты низкокалорийной кухни

Введение

Еще каких-то несколько тысячелетий назад люди с огромным трудом добывали пропитание для себя и своих семей, а потому об избыточном весе в то время не могло быть и речи. Позднее полнота стала показателем материального благополучия определенных слоев общества, а толстых людей начали считать эталоном красоты.

Но времена изменились. Сегодня проблема избыточного веса настолько актуальна, что врачи всего мира бьют тревогу. Ведь в результате ожирения происходит сбой в работе всех органов и систем организма, а значит, в первую очередь страдает здоровье. Современные ученые пришли к интересному выводу: определенные эндокринные заболевания и болезни пищеварительного тракта являются «наследственными» не из-за генетической предрасположенности к ним, а в результате существующих пищевых привычек, передающихся в семьях из поколения в поколение.

Причиной избыточного веса является чрезмерно высокая калорийность употребляемых в пищу продуктов при малоподвижном образе жизни. «Жить не для того, чтобы есть, а есть, чтобы жить» – вот к чему должны стремиться современные люди.

Если вы хотите долгие годы оставаться здоровыми и энергичными, а кроме того, быть стройными и находиться в прекрасной физической форме, что сейчас стало очень модным, тогда ознакомьтесь с приведенными в данной книге рецептами разнообразных блюд. В каждом из них приводится калорийность используемых продуктов, что позволит вам без труда выбрать наиболее подходящие для себя и своей семьи.

Что бы вы ни ели, помните о том, что переедание является вашим злейшим врагом. Получая избыток питательных веществ, человеческий организм вынужден откладывать их про запас, что, естественно, приводит к увеличению массы тела.

Будьте умеренны в еде, принимайте пищу только тогда, когда ощутите чувство голода, никогда не ешьте с кем-нибудь за компанию, больше двигайтесь, почаще бывайте на свежем воздухе – и тогда вы никогда не узнаете, что такое избыточный вес.

Кроме того, постарайтесь, хоть это непросто в наше неспокойное и суетное время, избегать стрессовых ситуаций. Под влиянием стресса у многих людей усиливается чувство голода, что ведет к употреблению пищи в неконтролируемом количестве. Заедать пирожными и другими сладостями «истрепанные» нервы,

согласитесь, не самый лучший выход.

Обогатите свой рацион разнообразными фруктами, ягодами, овощами, зеленью, пусть они станут частыми гостями на вашем столе в любое время года. Избегайте жареной и жирной пищи, не злоупотребляйте сладостями, хлебобулочными изделиями, сдобой и пшеничным хлебом, лучше отдайте предпочтение ржаному. И откажитесь от употребления продуктов быстрого приготовления, так как большой пользы они вам все равно не принесут.

Многие считают, что полезная пища не может быть вкусной. Спешим опровергнуть это утверждение. В нашей книге вы найдете рецепты блюд на любой вкус, которые украсят меню и при этом не приведут к увеличению массы тела.

Ешьте с удовольствием и на здоровье!

Глава 1
Первые блюда

ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ПЕРЦЕМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 97 ккал

Ингредиенты

Капуста цветная – 400 г
Лук репчатый – 100 г
Паста томатная – 50 г
Перец сладкий – 100 г
Морковь – 130 г
Зелень петрушки измельченная – 15 г
Кубик бульонный – 1 шт.
Масло растительное – 25 мл
Вода – 2,5 л
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Репчатый лук очищают, нарезают, помещают в кастрюлю и обжаривают в растительном масле.

2. Остальные овощи моют, измельчают, соединяют с луком, немного тушат, затем заливают водой, добавляют томатную пасту, закрывают крышкой и доводят до кипения. За 7 мин до готовности кладут бульонный кубик.

3. Щи солят, посыпают перцем и зеленью.

ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ С БАКЛАЖАНАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 88 ккал

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 400 г
Лук репчатый – 130 г
Помидоры – 140 г
Баклажаны – 200 г
Перец сладкий – 130 г
Морковь – 100 г
Зелень петрушки измельченная – 20 г
Кубик бульонный – 1 шт.
Вода – 2,5 л
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту, помидоры, репчатый лук, баклажаны, перец и морковь моют, очищают, мелко нарезают, кладут в кастрюлю, заливают их водой и доводят до кипения.

2. За 10 мин до конца варки добавляют в щи бульонный кубик. Солят, добавляют перец и зелень петрушки.

ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ПОМИДОРАМИ И БОБАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 103 ккал

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 400 г
Помидоры консервированные – 300 г
Лук репчатый – 100 г
Морковь – 120 г
Бобы – 150 г
Перец сладкий – 100 г
Сельдерей – 50 г
Вода – 2 л
Зелень петрушки измельченная – 20 г
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту, лук, морковь, сладкий перец, сельдерей нарезают кубиками.

2. Подготовленные ингредиенты кладут в большую кастрюлю, добавляют измельченные помидоры и бобы. Все заливают водой, доводят до кипения, закрывают крышкой и варят до готовности.

3. Щи солят, добавляют перец и зелень петрушки.

БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 156 ккал

Ингредиенты

Бульон мясной – 2 л
Мясо (говядина) – 250 г
Зелень петрушки измельченная – 15 г
Вода – 40 мл
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо промывают, освобождают от пленок, нарезают небольшими кусочками и 2 раза пропускают через мясорубку.

2. В фарш добавляют перец, соль и холодную воду. Полученную массу перемешивают, формуют из нее шарики и опускают в кипящий бульон.

3. Через 10-15 мин достают фрикадельки и раскладывают их в тарелки по 6-8 шт.

4. Бульон процеживают через мелкое сито, заливают им фрикадельки, солят, добавляют перец и зелень петрушки.

БУЛЬОН СО СВЕКЛОЙ И ВИНОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 76 ккал

Ингредиенты

Бульон мясной – 2 л
Свекла – 200 г
Вино виноградное – 30 мл
Сахар – 7 г
Зелень укропа измельченная – 15 г
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Мясной бульон тщательно процеживают через мелкое сито, затем опять ставят его на огонь и доводят до кипения.
2. Затем вливают виноградное вино, кладут нарезанную тонкими ломтиками свеклу, сахар, соль и черный перец.
3. Готовый суп разливают по тарелкам и украшают зеленью укропа.
4. Блюдо подают на стол горячим или теплым.

БУЛЬОН ПРОЗРАЧНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 182 ккал

Ингредиенты

Бульон куриный – 2 л
Филе курицы – 100 г
Яйцо сырое – 1 шт.
Молоко – 50 мл
Вода – 1 л
Хлеб пшеничный – 50 г
Зелень укропа измельченная – 15 г
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Куриное филе промывают, нарезают, пропускают через мясорубку. В фарш добавляют яичный белок, размоченный в молоке хлеб, перец и соль. Все тщательно перемешивают, затем постепенно вливают молоко, взбивают массу лопаткой и протирают сквозь сито для получения однородной массы. Формуют из фарша фрикадельки и опускают их в кипящую воду на 10-15 мин.

2. Готовые фрикадельки достают из воды и кладут в тарелки по 5-6 шт., затем заливают бульоном и добавляют зелень укропа.

ПРОЗРАЧНЫЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ЗЕЛЕНЬЮ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 128 ккал

Ингредиенты

Филе куриное – 400 г
Лук репчатый – 135 г
Морковь – 100 г
Корни сельдерея – 50 г
Вода – 2 л
Зелень петрушки измельченная – 15 г
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Куриное филе промывают, нарезают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, закрывают крышкой и ставят на огонь. Доводят до кипения и снимают с поверхности пену.

2. После 40 мин варки кладут корни сельдерея и нарезанный лук (70 г). Морковь, петрушку и оставшийся лук поджаривают без масла, потом кладут их в бульон, солят, перчат и добавляют зелень петрушки.

СУП С ФЕНХЕЛЕМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 60 ккал

Ингредиенты

Фенхель – 800 г
Картофель – 500 г
Помидоры – 600 г
Бульон овощной – 1 л
Сок лимона – 30 мл
Тимьян – 3 г
Лист лавровый – 1 шт.
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Молодой фенхель моют, сушат, нарезают тонкой соломкой.
2. Картофель очищают, нарезают брусочками, кладут в кастрюлю вместе с фенхелем, заливают овощным бульоном, добавляют тимьян и лавровый лист, доводят до кипения и варят 20 мин.
3. Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу, удаляют семена, мякоть измельчают.
4. Из кастрюли извлекают тимьян и лавровый лист, добавляют сок лимона, помидоры, снова доводят до кипения, затем солят и перчат.
5. Готовый суп разливают по тарелкам и подают на стол.

СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С ГРИБАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 108 ккал

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 400 г
Лук репчатый – 70 г
Перец сладкий – 100 г
Морковь – 200 г
Шампиньоны консервированные – 150 г
Сельдерей измельченный – 20 г
Петрушка – 10 г
Кубик бульонный – 1 шт.
Масло растительное – 20 мл
Вода – 2,5 л
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Лук и сладкий перец моют, нарезают тонкими кольцами, кладут в кастрюлю и обжаривают в растительном масле. Добавляют к ним нашинкованную капусту, нарезанную кубиками морковь, сельдерей, соль, черный перец, нарезанные ломтиками грибы и бульонный кубик.

2. Заливают ингредиенты кипящей водой, закрывают крышкой и варят на слабом огне до готовности.

3. Суп посыпают измельченной петрушкой.

СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С КАПУСТОЙ КОЛЬРАБИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 91 ккал

Ингредиенты

Капуста кольраби – 450 г
Лук репчатый – 130 г
Помидоры – 125 г
Перец сладкий – 50 г
Морковь – 120 г
Зелень укропа измельченная – 20 г
Кубик бульонный – 1 шт.
Масло растительное – 30 мл
Вода – 1,5 л
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Репчатый лук очищают, измельчают, помещают в кастрюлю и обжаривают в растительном масле.

2. Остальные овощи нарезают, добавляют к луку, немного тушат, затем заливают водой, закрывают крышкой и доводят до кипения.

3. За 3 мин до готовности супа кладут в него бульонный кубик, солят, перчат, добавляют измельченную зелень.

СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С ФАСОЛЬЮ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 215 ккал

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 400 г
Лук репчатый – 60 г
Перец сладкий – 50 г
Морковь – 135 г
Фасоль консервированная – 200 г
Зелень укропа измельченная – 15 г
Паста томатная – 45 г
Кубик бульонный – 1 шт.
Вода – 2,5 л
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту, репчатый лук, сладкий перец, морковь мелко нарезают, кладут в большую кастрюлю, заливают водой и доводят до кипения. Добавляют томатную пасту, бульонный кубик, консервированную фасоль, закрывают крышкой и варят на слабом огне до готовности.

2. Суп солят, перчат, добавляют укроп и разливают по тарелкам.

СУП ИЗ ЛАПЧАТКИ ГУСИНОЙ И ПЕТРУШКИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал

Ингредиенты

Листья лапчатки гусиной – 150 г
Щавель – 50 г
Петрушка – 5 г
Лук зеленый – 10 г
Лук репчатый – 20 г
Морковь – 15 г
Мука пшеничная – 5 г
Яйцо вареное – 1 шт.
Масло сливочное – 20 г
Масло растительное – 20 мл
Бульон мясной – 1,5 л
Сметана – 15 г
Лист лавровый – 1 шт.
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Листья лапчатки гусиной варят в воде 3 мин, откидывают на сито, пропускают через мясорубку и тушат в сливочном масле с мукой 10-15 мин.

2. Морковь и репчатый лук очищают, нарезают и обжаривают в растительном масле до золотистого цвета.

3. Мясной бульон доводят до кипения, опускают в него подготовленные овощи, зелень лапчатки и варят 25 мин.

4. Щавель, зеленый лук и петрушку мелко нарезают.

5. За 5 мин до готовности добавляют в суп свежую зелень, соль, перец и лавровый лист.

6. Перед подачей на стол блюдо заправляют сметаной и украшают ломтиками яйца.

СУП ОВОЩНОЙ

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 170 ккал

Ингредиенты

Свекла – 300 г
Лук репчатый – 40 г
Бульон овощной – 1 л
Сметана – 100 г
Зелень петрушки – 15 г
Крахмал – 25 г
Масло сливочное – 30 г
Уксус яблочный – 15 мл
Лист лавровый – 1 шт.
Гвоздика молотая – 2 г
Ягоды можжевельника молотые – 7 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Лук измельчают, свеклу нарезают кубиками.

2. Сливочное масло разогревают в кастрюле и обжаривают в нем лук, затем добавляют свеклу, крахмал, лавровый лист, гвоздику, ягоды можжевельника, солят и пассеруют 7 мин, периодически помешивая.

3. После этого вливают бульон и варят 15 мин. Затем удаляют лавровый лист, взбивают суп миксером, добавляют уксус, измельченную зелень петрушки и сметану.

СУП КИТАЙСКИЙ

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 150 ккал

Ингредиенты

Мясо куриное (грудка) – 200 г
Грибы муэр – 15 г
Морковь – 30 г
Лук-порей – 15 г
Чеснок – 10 г
Макароны – 20 г
Бульон куриный – 1 л
Вино рисовое – 40 мл
Соус соевый – 25 мл
Масло арахисовое – 25 мл
Зелень петрушки измельченная – 20 г
Соль и перец кайенский молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Грибы моют, заливают водой и оставляют на несколько часов.
2. Морковь очищают, моют и нарезают соломкой.
3. Чеснок очищают и натирают на мелкой терке.
4. Стебли лука-порея моют и измельчают.
5. Куриную грудку кладут в кастрюлю для варки и обжаривают в арахисовом масле, затем вынимают, остужают и нарезают небольшими кусочками.
6. В этом же масле пассеруют измельченные грибы, лук-порей, чеснок и морковь, добавляют соевый соус, кайенский перец, соль, вливают бульон и рисовое вино.
7. Все ингредиенты перемешивают, доводят до кипения и варят в течение 10 мин.
8. Макароны вместе с куриным мясом добавляют в суп. Все перемешивают и держат на медленном огне под крышкой 7 мин.
9. Перед подачей на стол посыпают суп петрушкой.

СУП ФРАНЦУЗСКИЙ

На 3 порции
Калорийность 1 порции – 215 ккал

Ингредиенты

Филе рыбы – 200 г
Помидор – 40 г
Лук репчатый – 30 г
Чеснок – 15 г
Хлеб белый – 3 ломтика
Бульон рыбный – 500 мл
Вино белое сухое – 125 мл
Масло оливковое – 25 мл
Сыр тертый – 20 г
Зелень петрушки измельченная – 15 г
Тимьян – 3 г
Шафран молотый – 3 г
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Лук и чеснок очищают и измельчают.
2. Зелень петрушки моют и мелко режут.
3. Помидор обдают кипятком, удаляют кожицу и семена, мякоть растирают.
4. Оливковое масло разогревают в кастрюле, обжаривают в нем чеснок, лук и зелень, добавляют подготовленный помидор, соль и специи. После этого вливают рыбный бульон и вино, доводят все до кипения и варят на слабом огне 15 мин.
5. Филе рыбы нарезают кусочками, солят, перчат, помещают в кастрюлю и варят еще 5 мин.
6. Ломтики хлеба подсушивают, кладут в тарелки, посыпают сыром, после чего наливают горячий суп.

СУП С ЙОГУРТОМ

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Телятина нежирная – 500 г
Свекла – 500 г
Капуста белокочанная – 400 г
Морковь – 100 г
Лук-порей – 15 г
Вода – 2 л
Йогурт – 25 мл
Зелень петрушки – 15 г
Уксус красный винный – 20 мл
Лист лавровый – 1 шт.
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Телятину моют, опускают в кипящую подсоленную воду, добавляют лавровый лист и варят в течение 1 ч.
2. Капусту шинкуют.
3. Морковь и свеклу очищают, моют и нарезают соломкой.
4. Лука-порея моют и измельчают.
5. Овощи опускают в бульон, перчат, добавляют уксус и варят на слабом огне в течение 30 мин. Затем вынимают мясо, нарезают его небольшими кусочками и кладут в кастрюлю вместе с измельченной зеленью петрушки.
6. Готовый суп разливают по тарелкам и добавляют йогурт.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ПОМИДОРОМ И РЕПОЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 202 ккал

Ингредиенты

Вода – 600 мл
Репа – 60 г
Морковь – 60 г
Лук репчатый – 50 г
Помидор – 60 г
Корень петрушки – 25 г
Крупа манная – 40 г
Масло сливочное – 35 г
Молоко – 400 мл
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь, луковицу, помидор, репу и корень петрушки очищают, мелко нарезают, кладут в кастрюлю, заливают водой. Затем ставят на огонь, доводят до кипения и варят 20 мин на медленном огне.

2. Затем всыпают манную крупу, добавляют сливочное масло, кипятят 5 мин, вливают молоко и солят.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 234 ккал

Ингредиенты

Картофель – 100 г
Тыква – 300 г
Морковь – 50 г
Помидор – 60 г
Пшено – 100 г
Молоко – 1 л
Масло сливочное – 35 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Тыкву очищают, удаляют семена и измельчают.
2. Картофель, морковь, помидор нарезают кубиками.
3. В разбавленное водой кипящее молоко насыпают хорошо промытое пшено. Когда крупа начнет развариваться, добавляют подготовленные овощи.
4. За 5 мин до окончания варки суп солят и кладут в него сливочное масло.

СУП С КОЛЬРАБИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 93 ккал

Ингредиенты

Капуста кольраби – 350 г
Лук репчатый – 135 г
Свекла – 100 г
Репа – 200 г
Помидоры – 150 г
Перец сладкий – 100 г
Морковь – 120 г
Зелень петрушки – 20 г
Кубик бульонный – 1 шт.
Вода – 2,5 л
Соль и перец белый молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Овощи измельчают, кладут в кастрюлю с кипящей водой, закрывают крышкой и варят на медленном огне.
2. За 7 мин до готовности добавляют бульонный кубик.
3. Суп солят, перчат и украшают измельченной зеленью петрушки.

СУП ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 154 ккал

Ингредиенты

Капуста квашеная – 300 г
Ветчина куриная – 100 г
Перец сладкий красный – 40 г
Лук репчатый – 30 г
Чеснок – 8 г
Бульон мясной – 2 л
Сметана – 50 г
Масло растительное – 20 мл
Семена тмина – 3 г
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Лук и чеснок очищают и измельчают.
2. Ветчину нарезают небольшими брусочками.
3. Сладкий перец моют, удаляют семена, мякоть мелко нарезают.
4. Растительное масло разогревают в кастрюле, обжаривают в нем лук, чеснок и ветчину. После этого добавляют сладкий перец и жарят еще 3 мин, затем кладут квашеную капусту.
5. Все перемешивают, всыпают соль, перец, семена тмина и вливают бульон. Варят на слабом огне 30 мин.
6. Готовое блюдо взбивают миксером, разливают по тарелкам и добавляют сметану.

СУП ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 184 ккал

Ингредиенты

Листья одуванчика – 70 г
Картофель – 80 г
Морковь – 80 г
Лук репчатый – 60 г
Зелень петрушки – 20 г
Лист лавровый – 2 шт.
Сметана – 50 г
Бульон мясной – 1,5 л
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель, морковь, лук очищают, нарезают соломкой, опускают в кипящий мясной бульон и варят до полуготовности.

2. Молодые листья одуванчика оставляют в подсоленной холодной воде на 30 мин, затем измельчают.

3. Зелень петрушки мелко рубят и добавляют в суп вместе с лавровым листом, листьями одуванчика и солью.

4. Перед подачей на стол заправляют блюдо сметаной.

СУП ИЗ КОЛЬРАБИ С ВИНОМ

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Капуста кольраби – 400 г
Лук репчатый – 40 г
Бульон мясной – 1 л
Вино – 250 мл
Масло сливочное – 20 г
Орех мускатный тертый – 7 г
Соль и перец белый молотый по вкусу

Для фрикаделек

Фарш телячий – 150 г
Яйцо сырое – 1 шт.
Сухари панировочные – 10 г
Зелень петрушки измельченная – 15 г
Соль и перец белый молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту кольраби моют, очищают и натирают на крупной терке.

2. Лук очищают, измельчают и обжаривают в сливочном масле. Добавляют капусту и жарят еще 3 мин, затем посыпают солью, мускатным орехом, перцем, вливают бульон и вино и варят в течение 10-15 мин.

3. После этого половину супа взбивают миксером, соединяют с оставшимся количеством и доводят до кипения.

4. Для приготовления фрикаделек телячий фарш соединяют с яйцом и панировочными сухарями, добавляют измельченную зелень, солят, перчат и перемешивают. Из полученной массы формуют фрикадельки, помещают их в кипящий суп и варят 5-7 мин.

СУП С ТОФУ

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 115 ккал

Ингредиенты

Помидоры – 700 г
Тофу – 200 г
Лук репчатый – 35 г
Чеснок – 8 г
Вода – 600 мл
Масло оливковое – 35 мл
Майоран – 5 г
Базилик – 5 г
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Помидоры моют, обдают кипятком, удаляют кожицу и семена, мякоть измельчают и кладут в кастрюлю.

2. Лук и чеснок очищают, мелко нарезают и вместе с майораном добавляют к помидорам. Затем все заливают водой, солят, перчат и варят на слабом огне в течение 20 мин с момента закипания, после чего протирают сквозь сито.

3. Тофу нарезают маленькими кубиками и обжаривают в разогретом оливковом масле до золотистого цвета, затем добавляют в суп вместе с промытыми и нарезанными листьями базилика.

ТОМАТНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ СУП

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 160 ккал

Ингредиенты

Апельсин – 50 г
Лук репчатый – 35 г
Чеснок – 15 г
Сок апельсиновый – 600 мл
Сок томатный – 400 мл
Масло оливковое – 35 мл
Крахмал – 20 г
Имбирь – 20 г
Зелень петрушки измельченная – 20 г
Соль и перец белый молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Лук очищают и измельчают.

2. Половину указанного количества оливкового масла разогревают в кастрюле и обжаривают в нем лук. Затем вливают апельсиновый и томатный (350 мл) соки, все перемешивают и доводят до кипения.

3. Крахмал разводят в 50 мл томатного сока, вливают в кастрюлю и варят в течение 5 мин, после чего добавляют соль и перец.

4. Чеснок очищают, натирают на мелкой терке и обжаривают на сковороде в оставшемся оливковом масле. Добавляют измельченный имбирь и тушат 6-8 мин.

5. Апельсин моют, удаляют цедру и пленки. Мякоть нарезают ломтиками и кладут в суп вместе с чесноком и имбирем.

6. Готовое блюдо украшают измельченной зеленью петрушки.

СУП ТОМАТНЫЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 87 ккал

Ингредиенты

Капуста цветная – 350 г
Лук репчатый – 150 г
Паста томатная – 40 г
Перец сладкий – 80 г
Морковь – 120 г
Зелень укропа измельченная – 20 г
Кубик бульонный – 1 шт.
Масло растительное – 25 мл
Вода – 1,5 л
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Репчатый лук очищают, мелко нарезают, помещают в кастрюлю и обжаривают в растительном масле.

2. Морковь, капусту, сладкий перец измельчают, кладут в кастрюлю с луком, тушат, затем заливают водой, добавляют томатную пасту и доводят до кипения.

3. За 7 мин до готовности кладут бульонный кубик. Суп солят, перчат и украшают зеленью укропа.

СУП С ФАСОЛЬЮ

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 89 ккал

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 450 г
Лук репчатый – 150 г
Перец сладкий – 80 г
Морковь – 150 г
Фасоль консервированная – 150 г
Паста томатная – 30 г
Кубик бульонный – 1 шт.
Вода – 2 л
Зелень петрушки измельченная – 15 г
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Овощи моют, мелко нарезают, кладут в кипящую воду вместе с фасолью. Добавляют томатную пасту, бульонный кубик, закрывают крышкой и варят на слабом огне в течение 20 мин.
2. Готовый суп солят, перчат, добавляют зелень.

СУП С КРЕВЕТКАМИ

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 90 ккал

Ингредиенты

Огурцы – 150 г
Креветки очищенные – 200 г
Лук-шалот – 50 г
Перец сладкий – 50 г
Чеснок – 15 г
Йогурт – 500 мл
Зелень укропа измельченная – 15 г
Перец кайенский – 3 г
Соль и перец белый молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Огурцы моют, очищают, удаляют семена, мякоть измельчают.

2. Чеснок очищают, пропускают через чеснокодавилку, соединяют с огурцом, добавляют йогурт и взбивают все до состояния пюре. В полученную массу всыпают соль, белый и кайенский перец, перемешивают и помещают в холодильник.

3. Лук-шалот мелко нарезают, сладкий перец моют, нарезают соломкой, смешивают с подготовленным луком.

4. Охлажденный суп разливают по тарелкам, добавляют овощи, креветки и зелень укропа.

СУП ИЗ ШПИНАТА

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 180 ккал

Ингредиенты

Шпинат – 500 г
Лук репчатый – 30 г
Чеснок – 7 г
Масло сливочное – 60 г
Бульон мясной – 1 л
Молоко – 250 мл
Хлеб белый – 2 ломтика
Сыр тертый – 40 г
Орех мускатный тертый – 15 г
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Молодой шпинат промывают, обсушивают и нарезают полосками, чеснок и лук очищают и измельчают.

2. Половину указанного количества сливочного масла разогревают в кастрюле, обжаривают в нем лук и чеснок, добавляют шпинат, соль, перец и мускатный орех, вливают бульон и молоко, доводят до кипения и варят в течение 20 мин при закрытой крышке.

3. Суп взбивают миксером и снова доводят до кипения.

4. Ломтики хлеба подсушивают в духовке, нарезают кубиками и обжаривают в оставшемся сливочном масле до золотистого цвета, затем посыпают тертым сыром и жарят на медленном огне 2 мин.

5. Суп разливают по тарелкам и добавляют в каждую кубики тостов.

ХОЛОДНЫЙ СУП С ОГУРЦАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 164 ккал

Ингредиенты

Свекла – 400 г
Яблоки – 70 г
Огурцы свежие – 130 г
Яйца куриные вареные – 5 шт.
Лук зеленый – 75 г
Соль, сахар и уксус по вкусу

Способ приготовления

1. Свеклу моют и отваривают в кожуре, затем очищают и натирают на мелкой терке. Заливают ее кипятком и добавляют небольшой кусочек черного хлеба, после чего ставят на 3 ч в холодное место. Затем процеживают, добавляют в свекольный настой уксус, сахар, соль, нарезанные яблоки, огурцы, зеленый лук и яйца.
2. Перед подачей на стол суп охлаждают.

ХОЛОДНЫЙ СУП С ЩАВЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 135 ккал

Ингредиенты

Щавель – 1 кг
Огурцы свежие – 200 г
Сметана – 70 г
Лук зеленый – 100 г
Зелень укропа измельченная – 15 г
Яйца – 5 шт.
Сухарики ржаные – 25 г
Вода – 3 л
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Щавель перебирают, промывают в холодной воде, мелко нарезают и заливают кипящей водой, затем варят в течение 7 мин, охлаждают.
2. Яйца варят вкрутую, отделяют белки, мелко нарезают, после чего смешивают их с измельченным луком и солью.
3. Огурцы очищают и нарезают тонкими ломтиками.
4. Охлажденный суп солят, кладут в него сухарики, белки яиц, лук и огурцы.
5. Желтки растирают со сметаной, тщательно перемешивают и добавляют в суп.
6. Перед подачей на стол украшают блюдо зеленью укропа.

СУП-ХОЛОДЕЦ

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 226 ккал

Ингредиенты

Квас – 1 л
Свекла с ботвой – 500 г
Огурцы свежие – 120 г
Сметана – 35 г
Яйца вареные – 4 шт.
Лук зеленый – 35 г
Зелень петрушки – 5 г
Сахар – 7 г

Способ приготовления

1. Свеклу (корнеплоды) промывают, кладут в кастрюлю. Затем заливают водой (400 мл на порцию) и варят до готовности.

2. За 10 мин до окончания варки добавляют листья свеклы. Готовую свеклу и листья перекладывают в дуршлаг или сито и дают воде стечь.

3. Корнеплоды очищают и вместе с листьями мелко нарезают. Кладут их в кастрюлю с измельченными вареными яйцами, огурцами, зеленым луком, петрушкой, добавляют сметану и сахар, затем заливают охлажденным квасом.

СУП-ПЮРЕ РИСОВЫЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 107 ккал

Ингредиенты

Рис – 170 г
Масло сливочное – 40 г
Бульон овощной – 1,5 л
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Рис промывают в теплой воде, кладут его в кастрюлю, заливают холодным овощным бульоном, доводят до кипения и варят 15 мин.

2. Рис вместе с отваром протирают сквозь сито.

3. Полученное пюре разводят теплой водой, добавляют масло и соль по вкусу.

СУП-ПЮРЕ РЫБНЫЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 210 ккал

Ингредиенты

Рыба – 700 г
Морковь – 150 г
Лук репчатый – 100 г
Зелень укропа измельченная – 15 г
Масло сливочное – 25 г
Масло растительное – 20 мл
Мука – 20 г
Вода – 1,5 л
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Рыбу очищают, удаляют из нее внутренности, промывают.
2. Из головы без жабр варят бульон.
3. Филе рыбы нарезают кусочками и обжаривают в растительном масле с нарезанными луком и морковью.
4. Муку слегка поджаривают на сливочном масле (15 г), затем разводят бульоном и доводят до кипения. После этого добавляют рыбу с овощами, солят и варят в течение 15 мин.
5. Готовую смесь процеживают и протирают сквозь сито, затем разводят горячей водой и заправляют оставшимся сливочным маслом.
6. Разливают суп по тарелкам и посыпают зеленью.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 205 ккал

Ингредиенты

Кабачки – 300 г
Лук-шалот – 30 г
Чеснок – 10 г
Вино сухое белое – 250 мл
Бульон куриный – 1 л
Сливки – 40 мл
Масло растительное – 25 мл
Соль и перец белый молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Кабачки моют, очищают и нарезают брусочками.

2. Чеснок и лук-шалот очищают, измельчают, вместе с кабачками выкладывают в кастрюлю с разогретым растительным маслом, солят, перчат и обжаривают. Затем вливают бульон и вино, доводят до кипения и варят при закрытой крышке в течение 20 мин.

3. После этого взбивают суп миксером, добавляют сливки, перемешивают и разливают по тарелкам.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И МОЛОКА

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 214 ккал

Ингредиенты

Горошек зеленый консервированный – 600 г
Масло сливочное – 40 г
Мука – 25 г
Молоко – 500 мл
Бульон куриный – 1,5 л
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Муку слегка обжаривают в масле (20 г), затем добавляют горячее молоко и кипятят смесь в течение 15 мин.

2. После этого процеживают молочный соус сквозь сито, разводят его бульоном и солят по вкусу.

3. Зеленый горошек тщательно растирают и смешивают с молочным соусом.

4. Перед тем как подать блюдо на стол, заправляют его оставшимся маслом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

На 4 порции
Калорийность 1 порции – 131 ккал

Ингредиенты

Фасоль – 400 г
Масло сливочное – 60 г
Морковь – 70 г
Лук репчатый – 70 г
Молоко – 400 мл
Вода – 1 л
Гвоздика молотая – 2 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Фасоль перебирают, моют, замачивают в холодной воде на 3 ч. Затем кладут ее в кастрюлю, заливают водой, добавляют разрезанную пополам морковь, целую луковицу с воткнутой в нее гвоздикой, накрывают крышкой, доводят до кипения и варят на слабом огне до размягчения.

2. Затем достают морковь и лук, фасоль вместе с отваром протирают сквозь сито, разводят молоком и солят по вкусу.

3. Перед подачей на стол заправляют горячий суп сливочным маслом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 172 ккал

Ингредиенты

Яблоки – 250 г
Морковь – 150 г
Помидоры – 100 г
Лук репчатый – 120 г
Масло сливочное – 40 г
Мука – 25 г
Бульон мясной – 2 л
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь и лук очищают, измельчают и обжаривают в масле. За 2 мин до окончания обжаривания добавляют муку.
2. Яблоки очищают и нарезают маленькими кубиками.
3. Помидоры моют, разрезают на 4 равные части.
4. В бульон кладут обжаренные морковь и лук, доводят до кипения, затем добавляют яблоки и помидоры, солят и варят 30 мин.
5. После этого суп протирают сквозь сито и перед подачей на стол доводят до кипения.

СУП-ПЮРЕ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 135 ккал

Ингредиенты

Горох – 350 г
Масло сливочное – 40 г
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Молоко – 300 мл
Вода – 1 л
Гвоздика
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Горох замачивают в холодной воде на 3 ч. Когда он набухнет, перекладывают его в кастрюлю, заливают водой, добавляют разрезанную пополам морковь, целую луковицу с воткнутой в нее гвоздикой, накрывают крышкой, доводят до кипения и варят до размягчения.

2. Потом достают из супа морковь и лук, горох вместе с отваром протирают сквозь сито, разводят молоком, добавляют масло и солят.

УХА ИЗ РЕЧНОЙ РЫБЫ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 143 ккал

Ингредиенты

Филе речной рыбы – 1,5 кг
Корни сельдерея – 30 г
Лук репчатый – 50 г
Вода – 2 л
Зелень петрушки – 15 г
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Филе речной рыбы нарезают небольшими кусочками, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и доводят до кипения.
2. Добавляют очищенные корни сельдерея, крупно нарезанный лук и соль. Варят 15 мин на слабом огне.
3. Затем дают ухе настояться в течение 10 мин, разливают по тарелкам и добавляют измельченную зелень петрушки.

УХА ИЗ ФИЛЕ МОРСКОЙ РЫБЫ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 169 ккал

Ингредиенты

Филе морской рыбы – 1,5 кг
Лук репчатый – 40 г
Корень петрушки – 15 г
Лист лавровый – 3 шт.
Вода – 2 л
Зелень укропа измельченная – 20 г
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Филе морской рыбы промывают, нарезают крупными кусками, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и доводят до кипения. Затем снимают пену, добавляют нарезанные лук, корень петрушки, перец, лавровый лист, соль и варят в течение 30 мин.

2. Дают ухе настояться 10 мин, разливают ее по тарелкам и добавляют зелень укропа.

ОКРОШКА РЫБНАЯ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 172 ккал

Ингредиенты

Квас – 1 л
Филе рыбы отварное – 200 г
Огурцы свежие – 150 г
Кефир – 100 мл
Яйца куриные вареные – 3 шт.
Лук зеленый – 100 г
Зелень укропа измельченная – 20 г
Соль и горчица по вкусу

Способ приготовления

1. Вареные яйца очищают и отделяют желтки от белков. Желтки растирают с горчицей и солью, разводят квасом и ставят в холодное место на 1 ч.

2. Рыбу, белки яиц и огурцы нарезают кубиками, лук шинкуют и перетирают с солью.

3. Все перемешивают, заправляют кефиром и соединяют с холодным квасом.

4. При подаче на стол посыпают зеленью укропа.

ОКРОШКА МЯСНАЯ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 186 ккал

Ингредиенты

Квас – 1,5 л
Мясо отварное (говядина) – 500 г
Огурцы свежие – 200 г
Кефир – 100 мл
Яйца – 3 шт.
Лук зеленый – 150 г
Чеснок – 20 г
Зелень укропа измельченная – 20 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо, огурцы, яйца нарезают соломкой.
2. Чеснок очищают и растирают с солью.
3. Зеленый лук измельчают.
4. Ингредиенты смешивают, добавляют квас и кефир.
5. При подаче на стол посыпают окрошку измельченным укропом.

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 121 ккал

Ингредиенты

Квас – 1 л
Картофель – 130 г
Огурцы свежие – 160 г
Кефир – 50 мл
Яйца куриные вареные – 5 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа измельченная – 25 г
Соль и горчица по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель отваривают в мундире, очищают и нарезают кубиками.
2. Зеленый лук измельчают и растирают с солью.
3. Вареные яйца очищают и мелко нарезают.
4. Кефир смешивают с подготовленными яйцами, луком и горчицей.
5. Огурцы нарезают соломкой.
6. Все ингредиенты перемешивают и заливают квасом.
7. При подаче на стол посыпают окрошку измельченной зеленью укропа.

Глава 2
Вторые блюда

ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА С ПОЧКАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 150 ккал

Ингредиенты

Мясо постное – 500 г
Почки – 200 г
Масло сливочное – 5 г
Мука – 2 ч. л.
Сметана – 10 г
Лук репчатый – 1 шт.
Горчица, соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо разрезают вдоль волокон на 4-5 частей, посыпают солью и перцем.

2. Почки тщательно промывают, разрезают на 4-5 частей и варят в большом количестве воды 10 мин, затем кладут их на ломтики мяса, солят, смазывают маслом и горчицей, добавляют измельченный лук, сворачивают мясо так, чтобы почки остались внутри, и перевязывают ниткой. Обжаривают до образования румяной корочки, затем тушат в небольшом количестве воды на слабом огне примерно 40-50 мин.

3. Готовые зразы выкладывают на блюдо, удаляют нитки.

4. В бульон, в котором варилось мясо, добавляют муку, сметану, готовят соус и поливают им мясо.

ОТВАРНАЯ РЫБА С СОУСОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал

Ингредиенты

Филе рыбы (судака, щуки, карпа, хека, горбуши, трески) – 500 г
Соус томатный – 50 г
Лук репчатый – 130 г
Зелень укропа – 5 г
Корень петрушки – 0,5 шт.
Лист лавровый – 2 шт.
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе рыбы тщательно промывают и нарезают порционными кусками. Затем выкладывают их в кастрюлю в один слой кожей вверх и заливают горячей водой. Добавляют по вкусу соль, молотый черный перец, лавровый лист, корень петрушки, лук, после чего закрывают крышкой.

2. Когда жидкость закипит, снимают пену, убавляют огонь и варят до готовности.

3. При подаче на стол рыбу поливают томатным соусом и посыпают зеленью укропа.

ТЕЛЯТИНА ОТВАРНАЯ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 180 ккал

Ингредиенты

Телятина (грудинка или лопатка) – 500 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 130 г
Корень сельдерея – 30 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Телятину промывают и целым куском кладут в кастрюлю, заливают горячей водой так, чтобы она чуть покрывала мясо, добавляют морковь, лук, корень сельдерея, доводят до кипения, удаляют пену и варят при слабом кипении до готовности (от 1 до 1,5 ч).

2. За 30 мин до окончания варки солят и перчат.

РУЛЕТ СО ШПИНАТОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 150 ккал

Ингредиенты

Фарш из говядины – 600 г
Фарш из телятины – 200 г
Соус соевый – 10 мл
Масло сливочное – 200 г
Молоко – 30 мл
Шпинат замороженный – 300 г
Яйца – 5 шт.
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Масло разогревают в сковороде, выкладывают в нее шпинат, тушат, пока не выпарится вся жидкость, затем снимают с огня.

2. Смешивают оба вида фарша, добавляют соевый соус, вливают молоко, солят, перчат, аккуратно перемешивают. Если соуса нет, можно готовить без него.

3. Духовку разогревают до 180° С.

4. Яйца отваривают, очищают и измельчают.

5. Выкладывают в смазанную маслом форму слои: половину фарша, шпинат, яйца, оставшуюся половину фарша. Ставят форму в духовку на 30-40 мин, затем вынимают, накрывают фольгой и оставляют на 20-30 мин.

6. С готового блюда снимают фольгу, сливают лишнюю жидкость и нарезают рулет ломтиками.

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ И ИНДЕЙКИ С ОРЕХАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 150 ккал

Ингредиенты

Телятина – 200 г
Филе индейки – 100 г
Вино белое – 50 мл
Орехи грецкие измельченные – 100 г
Масло сливочное – 20 г
Масло растительное – 30 мл
Соль и перец белый молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Телятину отбивают, посыпают солью и перцем.
2. Филе индейки промывают, мелко нарезают и сбрызгивают белым вином.
3. На телятину выкладывают кусочки индейки и смесь из измельченных орехов и растительного масла. Мясо сворачивают рулетом, перетягивают шпагатом и жарят на растопленном сливочном масле до образования золотистой корочки, после чего доводят до готовности в предварительно разогретой духовке.
4. Рулет охлаждают и подают на стол, нарезав порционными кусками.

ОТБИВНЫЕ С ОВОЩАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Куриные отбивные – 300 г
Маргарин – 50 г
Морковь – 100 г
Капуста – 100 г
Лук репчатый – 30 г
Масло растительное – 30 мл
Паста томатная – 20 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Отбивные солят, перчат и жарят на растопленном маргарине с двух сторон до готовности.

2. Затем готовят гарнир. Для этого капусту нарезают соломкой, тушат с добавлением небольшого количества воды. Морковь натирают на терке, репчатый лук нарезают полукольцами, обжаривают в растительном масле, добавляют к ним капусту, томатную пасту, тушат 10 мин, солят и перчат по вкусу.

3. Куриные отбивные выкладывают на тарелку вместе с гарниром.

КУРИНАЯ ВЕТЧИНА В ПЕРГАМЕНТЕ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 70 ккал

Ингредиенты

Ветчина куриная – 300 г
Масло растительное – 2 ч. л.
Капуста савойская – 500 г
Масло сливочное – 15 г
Тимьян, соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Ветчину обжаривают на сковороде на среднем огне.
2. Разогревают духовку до 200° С.
3. С помощью шумовки перекладывают ветчину на салфетку, чтобы избавиться от излишков жира.
4. В сковороде разогревают растительное масло, выкладывают капусту и тимьян и жарят, постоянно помешивая, до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем добавляют к капусте ветчину и дают остыть.
5. Подготавливают 5 листов пергамента, в центр каждого выкладывают ветчину и капусту, слегка солят и перчат, сверху кладут маленький кусочек сливочного масла. Защипывают края пергамента, выкладывают на противень и запекают в течение 20 мин.

ЛОСОСЬ СО СПЕЦИЯМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал

Ингредиенты

Филе лосося – 400 г
Масло растительное – 25 мл
Смесь различных специй – 2 ч. л.
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе разрезают на 5 кусков.
2. Смешивают специи, перец и соль и натирают ими рыбу. Затем выкладывают подготовленное таким образом филе на разогретую сковороду и жарят в растительном масле до готовности.

КУРИЦА С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 180 ккал

Ингредиенты

Ножки куриные – 800 г
Масло оливковое – 10 мл
Лук репчатый – 130 г
Морковь – 100 г
Сыр – 200 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Масло разогревают на сковороде, добавляют лук и морковь, нарезанные соломкой, обжаривают до золотистого цвета.
2. К овощной смеси добавляют тертый сыр, перец, все перемешивают. Пальцами отделяют кожу от ножек курицы, начиняют их овощами и сыром, выкладывают на противень, солят и запекают в духовке до готовности.

ЗАПЕКАНКА СЫРНАЯ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 140 ккал

Ингредиенты

Сыр гауда – 200 г
Сыр пармезан – 100 г
Брынза – 100 г
Горошек зеленый консервированный – 200 г
Помидоры – 200 г
Перец сладкий красный – 2 шт.
Перец сладкий зеленый – 2 шт.
Яйцо – 1 шт.
Лук зеленый – 15 г
Зелень петрушки измельченная – 15 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Сладкий перец нарезают полукольцами, помидоры – ломтиками, петрушку и зеленый лук шинкуют.

2. Гауду натирают на крупной терке, выкладывают его в миску, соединяют с яйцом, брынзой и 50 г пармезана, натертыми на мелкой терке.

3. Зелень смешивают с сыром, солят и перчат.

4. Оставшийся сыр нарезают тонкими ломтиками и выкладывают их в форму для запекания. Сверху кладут помидоры, зеленый горошек и сладкий перец, затем приготовленную смесь из тертого сыра, брынзы, зелени и яйца и посыпают оставшимся пармезаном.

5. Блюдо запекают в разогретой до 180° С духовке 10 мин, затем подают на стол.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С КУРИНОЙ ВЕТЧИНОЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал

Ингредиенты

Рис – 300 г
Филе куриное – 200 г
Ветчина куриная – 100 г
Вешенки – 100 г
Сыр – 100 г
Помидоры – 300 г
Лук репчатый – 150 г
Масло растительное – 15 мл
Масло сливочное – 10 г
Сухари панировочные – 20 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Рис промывают и отваривают в подсоленной воде.

2. Грибы и куриное филе промывают, нарезают соломкой и жарят на сковороде в растительном масле 5 мин. Добавляют мелко нарезанные помидоры и лук, измельченную ветчину, солят, перчат и доводят до готовности на маленьком огне.

3. Огнеупорную форму смазывают сливочным маслом и посыпают панировочными сухарями. Выкладывают в нее половину риса, на нее начинку, а сверху – оставшийся рис, посыпают тертым сыром и ставят в предварительно разогретую духовку на 5-7 мин.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 150 ккал

Ингредиенты

Картофель отварной – 500 г
Сметана – 200 г
Масло сливочное – 50 г
Яйца – 2 шт.
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Соль, орех мускатный молотый и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель очищают, нарезают кружочками, выкладывают в смазанную маслом сковороду, солят, перчат, посыпают мускатным орехом.

2. Сметану взбивают с яйцами и заливают полученной смесью картофель. Ставят сковороду в предварительно разогретую духовку на 20-25 мин.

3. Готовую запеканку подают на стол в сковороде, посыпав измельченной зеленью укропа и петрушки.

ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 130 ккал

Ингредиенты

Картофель – 500 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Сметана – 100 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 100 г
Масло сливочное – 30 г
Сухари панировочные – 20 г
Масло растительное – 10 мл
Зелень петрушки и лук зеленый – 30 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Картофель и морковь нарезают кружками.
2. Зеленый лук и петрушку перебирают и измельчают.
3. В сковороде растапливают 15 г сливочного масла и обжаривают в нем очищенный и нарезанный полукольцами репчатый лук до золотистого цвета.
4. Форму для запекания смазывают растительным маслом и слоями выкладывают в нее картофель, морковь, репчатый лук, солят, перчат, посыпают измельченной зеленью петрушки, зеленым луком и сухарями. Сверху кладут кусочки оставшегося сливочного масла, поливают смесью из сметаны и майонеза и запекают до готовности.

ЗАПЕКАНКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ПОМИДОРОВ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал

Ингредиенты

Баклажаны – 400 г
Помидоры свежие – 300 г
Помидоры консервированные (пюре) – 300 г
Картофель – 300 г
Перец сладкий – 100 г
Чеснок – 30 г
Масло оливковое – 60 мл
Паста томатная – 10 г
Лист лавровый – 1 шт.
Сахар, перец черный молотый и соль по вкусу

Способ приготовления

1. Баклажаны моют, очищают, нарезают кубиками, посыпают солью и оставляют на 20 мин, затем сливают образовавшийся сок.

2. Помидоры обдают кипятком, удаляют кожицу, плодоножки и семена, мякоть мелко нарезают.

3. Картофель очищают, отваривают в подсоленной воде, остужают, нарезают кружочками.

4. Чеснок очищают, пропускают через чеснокодавилку, половину общего количества обжаривают на сковороде в 20 мл оливкового масла, добавляют свежие и консервированные помидоры, томатную пасту, лавровый лист и тушат 20 мин, затем всыпают сахар, соль и перец.

5. Подготовленные баклажаны выкладывают в сковороду с 20 мл оливкового масла и слегка обжаривают, после чего остужают и промокают с помощью бумажной салфетки. В оставшемся на сковороде масле обжаривают кружочки картофеля.

6. Сладкий перец очищают от семян и плодоножек, мелко нарезают, соединяют с оставшимся чесноком и обжаривают в 20 мл оливкового масла, добавив соль и перец.

7. На дно формы для запекания выкладывают кружочки

картофеля, сверху помещают сладкий перец, баклажаны и томатную массу, ставят в разогретую до 200° С духовку на 12-15 мин.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПОМИДОРОВ И ЯИЦ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 70 ккал

Ингредиенты

Помидоры – 500 г
Яйца – 5 шт.
Перец сладкий – 200 г
Лук репчатый – 130 г
Сало соленое – 100 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу и нарезают ломтиками.

2. Сладкий перец моют, удаляют семена и нарезают кольцами вместе с луком.

3. Сало измельчают и жарят на сковороде до вытапливания жира, затем добавляют помидоры, перец и лук и готовят на маленьком огне 3-5 мин.

4. Яйца взбивают с солью и перцем, заливают смесью сало с овощами и ставят в духовку на 10-15 мин.

5. Готовую запеканку выкладывают на блюдо, посыпают измельченную зелень и подают на стол.

БРОККОЛИ С СЫРОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 90 ккал

Ингредиенты

Брокколи (свежая или замороженная) – 500 г
Сыр – 100 г
Молоко – 200 мл
Яйца – 3-4 шт.
Масло растительное – 20 мл
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Брокколи моют, жарят соцветия в течение 2-3 мин в масле и выкладывают в форму для запекания.

2. Сыр натирают на мелкой терке, добавляют к нему взбитые яйца, молоко, солят, перчат и заливают этой смесью капусту.

3. Форму для запекания помещают в духовку, разогретую до 180-200° С, на 15-20 мин.

4. Готовую брокколи подают на стол в форме.

ШНИЦЕЛИ С ШАМПИНЬОНАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 120 ккал

Ингредиенты

Шампиньоны – 500 г
Телятина – 400 г
Рис – 200 г
Помидоры – 100 г
Масло сливочное – 20 г
Масло растительное – 50 мл
Базилик сушеный – 5 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Грибы моют, нарезают ломтиками и тушат в сливочном масле. В конце приготовления солят.

2. Мясо моют, разрезают на 5 кусков, натирают каждый смесью базилика, соли и перца, обжаривают на сковороде в растительном масле с обеих сторон.

3. Рис промывают и отваривают в подсоленной воде.

4. Готовые шницели раскладывают по тарелкам, помещают на каждый тушеные шампиньоны, гарнируют рисом, украшают нарезанными дольками помидорами и подают на стол.

КОТЛЕТЫ ИЗ ЛОСОСЯ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 130 ккал

Ингредиенты

Филе лосося без кожи – 450 г
Масло растительное – 50 мл
Лук-порей – 50 г
Соус соевый – 20 мл
Имбирь тертый – 5 г
Семена кунжута – 20 г
Зелень петрушки – 3 г
Перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе рыбы пропускают через мясорубку и смешивают с измельченным луком-пореем, соевым соусом, имбирем и перцем. Из этой массы формуют 5 котлет.

2. Выкладывают на вощеную бумагу семена кунжута, аккуратно обваливают в них котлеты, затем перекладывают на сковороду с разогретым растительным маслом и жарят по 10 мин с каждой стороны, пока не появится румяная корочка. Украшают петрушкой.

ЦЫПЛЕНОК С ОСТРЫМ СОУСОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 108 ккал

Ингредиенты

Тушка цыпленка – 1 шт.
Масло сливочное – 50 г
Бульон куриный – 100 мл
Яблоки сладкие – 4 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Соус томатный острый – 20 г
Мука – 10 г
Зелень петрушки – 10 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук очищают, нарезают полукольцами и жарят в сливочном масле (25 г). Добавляют просеянную муку, томатный соус, бульон, соль, перец и варят 5 мин.

2. Тушку цыпленка разрезают на две части вдоль хребта, смазывают оставшимся сливочным маслом и раскладывают на противне.

3. Яблоки моют, удаляют сердцевину, разрезают на 4-6 частей и кладут на цыпленка. Жарят птицу в духовом шкафу до образования золотистой корочки, затем наливают на противень луковый соус и тушат еще 20 мин.

4. Готового цыпленка украшают веточками петрушки и подают на стол.

ТЕЛЯТИНА С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Телятина – 300 г
Картофель – 400 г
Яйцо – 1 шт.
Горошек зеленый консервированный – 30 г
Масло растительное – 50 мл
Сухари панировочные – 20 г
Мука пшеничная – 50 г
Молоко – 10 мл
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо промывают, нарезают порционными кусками, солят и перчат.

2. Яйцо взбивают с молоком.

3. Куски мяса обваливают в муке, затем обмакивают в яично-молочную смесь и панируют в сухарях. Жарят их на сковороде в растительном масле с обеих сторон.

4. Картофель очищают и отваривают в подсоленной воде.

5. Готовое мясо выкладывают по тарелки, гарнируют отварным картофелем, украшают консервированным зеленым горошком и подают на стол.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ СО СПАРЖЕЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 50 ккал

Ингредиенты

Капуста цветная – 300 г
Спаржа – 100 г
Сок лимонный – 10 мл
Зелень петрушки измельченная – 15 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту моют, разбирают на соцветия и варят в подсоленной воде вместе со спаржей.

2. Готовые ингредиенты выкладывают на плоское блюдо, сбрызгивают лимонным соком и посыпают зеленью.

ЛАНГЕТЫ С ОВОЩНОЙ СМЕСЬЮ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Вырезка говяжья – 700 г
Смесь овощная замороженная – 1 пакет
Бульон мясной – 250 мл
Масло сливочное – 20 г
Сало топленое – 20 г
Масло растительное – 50 мл
Зелень укропа и петрушки – 20 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Говядину нарезают кусочками и отбивают. Посыпают солью и перцем и жарят с обеих сторон на разогретом топленом сале до образования румяной корочки.

2. Перекладывают готовое мясо на тарелку, поливают бульоном, смешанным с растопленным сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью и подают на стол с гарниром из овощной смеси, обжаренной в растительном масле.

ЗАЛИВНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал

Ингредиенты

Телятина – 250 г
Мясо курицы – 250 г
Вода – 3 л
Яйца – 2 шт.
Лук репчатый – 130 г
Морковь – 1 шт.
Корень петрушки – 1 шт.
Лист лавровый – 4 шт.
Масло сливочное – 20 г
Сметана – 20 г
Желатин – 5 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо промывают, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят 1 ч. Затем добавляют очищенные морковь и корень петрушки, лавровый лист, соль и варят до готовности мяса.

2. Лук очищают, измельчают и пассеруют в сливочном масле.

3. Вареное мясо вместе со спассерованным луком дважды пропускают через мясорубку.

В полученный фарш добавляют сметану, соль, перец, хорошо перемешивают и формуют фрикадельки.

4. Бульон процеживают, смешивают с разведенным в холодной воде желатином и доводят до кипения.

5. Небольшую порцию горячего бульона наливают в форму, остужают, добавляют вареную морковь, нашинкованную соломкой, сваренные вкрутую яйца, нарезанные кружками, и мясные фрикадельки. Заливают ингредиенты оставшимся бульоном и выдерживают в холодильнике 3 ч.

БИФШТЕКСЫ С КОНЬЯКОМ И ВИНОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Вырезка говяжья – 500 г
Коньяк – 30 мл
Вино белое десертное – 20 мл
Бульон овощной – 20 мл
Масло растительное – 20 мл
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Говяжью вырезку промывают, нарезают порционными кусками, посыпают перцем и солью, слегка обжаривают с обеих сторон в растительном масле. Затем убавляют огонь и доводят мясо до готовности.

2. Бифштексы выкладывают на тарелку, а в жир, в котором они жарились, добавляют коньяк, вино, мясной бульон и доведят до кипения.

3. Перед подачей на стол мясо поливают соусом.

ЖАРКОЕ ИЗ ПЕЧЕНИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 130 ккал

Ингредиенты

Печень говяжья – 400 г
Лук репчатый – 250 г
Маргарин – 100 г
Масло оливковое – 20 мл
Вино сухое – 200 мл
Коньяк – 100 мл
Лимон – 1 шт.
Петрушка рубленая – 15 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук нарезают тонкими кольцами.

2. Печень промывают и нарезают ломтиками.

3. 10 г маргарина растапливают в сотейнике, добавляют лук и жарят его на небольшом огне под крышкой до прозрачности. Затем вливают в сотейник вино и тушат 5 мин.

4. Оливковое масло и оставшийся маргарин разогревают в отдельной сковороде, выкладывают в нее подготовленную печень, посыпают перцем и жарят в течение 2 мин на сильном огне с обеих сторон. Добавляют лук с вином, перемешивают, убавляют огонь до минимума, вливают коньяк, сбрызгивают лимонным соком, посыпают петрушкой, солят, аккуратно перемешивают и сразу подают на стол.

БИФШТЕКСЫ С ЛУКОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Вырезка говяжья – 800 г
Лук репчатый – 250 г
Масло топленое – 50 г
Масло сливочное – 50 г
Мука – 10 г
Зелень петрушки и укропа – 20 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо промывают, нарезают поперек волокон кусочками толщиной 2-3 см, слегка отбивают, солят, перчат и жарят с двух сторон на топленом масле до образования золотистой корочки.

2. Лук очищают, нарезают кольцами, обваливают в муке и обжаривают в сливочном масле.

3. На готовые бифштексы выкладывают жареный лук, посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа и подают на стол.

ПЕЛЬМЕНИ ИЗ ФИЛЕ СОМА

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал

Ингредиенты

Филе сома – 350 г
Мука – 400 г
Лук репчатый – 160 г
Яйцо – 1 шт.
Сметана – 50 г
Зелень петрушки – 15 г
Лук зеленый – 15 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе сома промывают, нарезают небольшими кусочками, пропускают через мясорубку вместе с луком, солят, перчат и тщательно перемешивают.

2. Из муки, яйца, соли и воды замешивают крутое тесто, раскатывают его в тонкий пласт и вырезают кружочки с помощью стакана. На середину каждого кружочка выкладывают небольшое количество фарша, соединяют края теста и формуют пельмени.

3. Опускают изделия в кипящую подсоленную воду и варят на среднем огне в течение 10-12 мин.

4. Готовые пельмени посыпают нарезанными петрушкой и зеленым луком и поливают сметаной.

КУРИЦА ПИКАНТНАЯ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 160 ккал

Ингредиенты

Окорочок куриный – 200 г
Капуста цветная – 100 г
Горошек зеленый консервированный – 2 ст. л.
Чеснок – 10 г
Сыр – 20 г
Кетчуп – 50 г
Масло растительное – 20 мл
Паприка, соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Куриный окорочок промывают, нашпиговывают чесноком, солят и перчат по вкусу. Между кожей и мясом делают «кармашек» и кладут в него сыр. Сверху весь окорочок натирают сладкой паприкой и жарят в растительном масле до готовности.
2. Цветную капусту отваривают в подсоленной воде.
3. Готовый окорочок подают с зеленым горошком, цветной капустой и кетчупом.

ФИЛЕ МОРСКОГО ОКУНЯ В МОЛОКЕ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 90 ккал

Ингредиенты

Филе рыбы – 500 г
Масло сливочное – 10 г
Молоко – 250 мл
Зелень и соль по вкусу

Способ приготовления

1. Филе нарезают порционными кусками и солят.
2. В кастрюле растапливают сливочное масло, вливают молоко, доводят до кипения, опускают в него рыбу, посыпают измельченной зеленью по вкусу и варят 20-25 мин.
3. Готовое филе выкладывают на блюдо и подают на стол.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 65 ккал

Ингредиенты

Грибы (белые, шампиньоны, рыжики) – 800 г
Помидоры – 500 г
Лук репчатый – 250 г
Масло сливочное – 100 г
Мука – 1 ст. л.
Вода – 250 мл
Сметана – 100 г
Зелень укропа – 5 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Грибы промывают, слегка обжаривают в масле, добавляют мелко нарезанный лук и держат на огне почти до готовности. Затем посыпают мукой, перемешивают, вливают воду, добавляют сметану, солят.

2. Добавляют к грибам помидоры, предварительно нарезанные ломтиками, и тушат при слабом нагреве до готовности.

3. Затем грибы выкладывают на блюдо и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

ГРУДИНКА ФАРШИРОВАННАЯ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 190 ккал

Ингредиенты

Грудинка телячья – 500 г
Батон – 100 г
Сухари панировочные – 100 г
Горошек зеленый консервированный – 100 г
Жир – 70 г
Миндаль измельченный – 50 г
Сливки – 100 мл
Яйца – 2 шт.
Лимон – 100 г
Чеснок – 10 г
Коньяк – 15 м
Масло сливочное – 20 г
Мука – 10 мл
Сок лимонный – 10 г
Зелень шпината, петрушки и листья салата – 30 г
Орех мускатный тертый, соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Грудинку моют, солят и в нижней части осторожно надрезают, чтобы получился «карман».

2. Для приготовления начинки яйца смешивают со сливочным маслом, добавляют размоченный в 50 мл сливок батон, миндаль, измельченную зелень шпината и петрушки, лимонный сок, мускатный орех, соль, перец, панировочные сухари. Полученный фарш тщательно перемешивают (если он получается слишком густым, его можно разбавить сливками, если жидким, следует добавить панировочные сухари).

3. Наполняют начинкой «карман», зашивают его нитками. Грудинку натирают перцем и измельченным чесноком и обжаривают в жире до золотистой корочки. Затем наливают немного воды и тушат до готовности.

4. Готовую грудинку освобождают от ниток, нарезают порционными кусками и выкладывают на блюдо на листья салата.

Украшают зеленым горошком.

5. Оставшийся от жарки сок процеживают, вливают коньяк и оставшиеся сливки, добавляют муку, солят, перчат и варят до загустения. Полученным соусом поливают мясо перед подачей на стол.

ВЕТЧИНА, ЖАРЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 200 ккал

Ингредиенты

Ветчина куриная – 400 г
Помидоры – 400 г
Горчица – 10 г
Масло растительное – 30 мл
Зелень петрушки и укропа – 30 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Ветчину нарезают ломтиками, смазывают горчицей и обжаривают в масле с обеих сторон.
2. Одновременно на другой сковороде обжаривают помидоры, предварительно вымытые, разрезанные на половинки, подсоленные и поперченные.
3. Помидоры кладут на ломтики ветчины, посыпают мелко нарезанной зеленью и подают на стол.

ФИЛЕ СУДАКА В КЛЯРЕ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 110 ккал

Ингредиенты

Филе судака – 500 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Мука – 100 г
Масло растительное – 100 мл
Пиво – 120 мл
Яйца – 2 шт.
Лимон – 50 г
Соус томатный – 20 г
Сок лимонный – 10 мл
Масло оливковое – 2 ст. л.
Зелень петрушки и базилика – 30 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе судака нарезают небольшими ломтиками, солят, перчат, сбрызгивают лимонным соком, поливают оливковым маслом, посыпают измельченной зеленью петрушки и базилика и оставляют на 15-20 мин.

2. Для приготовления кляра желтки взбивают с пивом, соединяют с мукой и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Затем добавляют взбитые с солью белки и еще раз перемешивают.

3. Маринованную рыбу обмакивают в кляр и жарят в растительном масле до образования золотистой корочки.

4. Готовую рыбу выкладывают горкой на плоское блюдо, поливают заправкой, приготовленной из майонеза и томатного соуса, и украшают кружками лимона.

КУРИЦА НА БАНКЕ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 115 ккал

Ингредиенты

Тушка курицы – 1 шт.
Вода – 350 мл
Чеснок – 50 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Подготовленную курицу натирают измельченным чесноком, солью и перцем.

2. В небольшую банку наливают воду, сажают курицу на банку, чтобы горлышко оказалось внутри птицы, и ставят на противень в предварительно разогретую духовку. Курицу запекают до румяной корочки.

МОЗГИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 150 ккал

Ингредиенты

Мозги – 350 г
Мука – 10 г
Маргарин – 10 г
Грибы (шампиньоны или белые) – 50 г
Соус молочный – 200 мл
Сыр тертый – 100 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мозги отваривают, нарезают порционными кусками, посыпают мукой и обжаривают на маргарине.

2. К обжаренным мозгам добавляют нарезанные грибы, солят, перчат, заливают молочным соусом, посыпают тертым сыром и запекают в духовке.

РЫБА С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 108 ккал

Ингредиенты

Рыба – 500 г
Паста томатная – 20 г
Сыр – 100 г
Оливки – 200 г
Лук репчатый – 130 г
Масло растительное – 40 мл
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук измельчают и обжаривают в половине масла.

2. Сыр натирают на средней терке, оливки нарезают кружочками.

3. Рыбу нарезают небольшими кусочками, выкладывают их в форму, солят и перчат по вкусу. Затем кладут лук, нарезанные оливки, добавляют томатную пасту, все посыпают тертым сыром. Сбрызгивают оставшимся маслом и ставят в духовку. Запекают 35-40 мин.

КАРП С ЧЕСНОКОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 90 ккал

Ингредиенты

Карп – 1 кг
Каша гречневая – 200 г
Масло растительное – 20 мл
Чеснок – 50 г
Карри – 5 г
Зелень петрушки, укропа и сельдерея – 10 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Рыбу очищают от чешуи, потрошат и промывают.
2. Чеснок очищают, мелко нарезают, смешивают 25 г с гречневой кашей.
3. Рыбу солят, перчат, натирают оставшимся чесноком и карри, фаршируют кашей и смазывают растительным маслом.
4. Карпа заворачивают в фольгу и запекают в предварительно разогретой духовке до готовности.
5. Перед подачей на стол фольгу разворачивают, рыбу украшают веточками зелени.

КУРИЦА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 130 ккал

Ингредиенты

Тушка курицы – 1 шт.
Капуста квашеная – 1 кг
Шпик – 150 г
Яблоки – 300 г
Лук репчатый – 200 г
Масло сливочное – 30 г
Клюква – 100 г
Зелень петрушки, укропа и кинзы – 15 г
Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

1. Квашеную капусту отжимают, выкладывают на сковороду, добавляют масло и тушат до полуготовности.
2. Шпик измельчают, обжаривают с нашинкованным луком.
3. Яблоки очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками.
4. Ингредиенты кладут в сковороду с капустой, добавляют сахар и тщательно перемешивают.
5. Тушку курицы натирают солью и фаршируют тушеной капустой с яблоками. Разрез зашивают.
6. Птицу кладут на противень спинкой вниз и запекают в разогретой духовке до готовности, каждые полчаса поливая выделяющимся соком.
7. Курицу посыпают измельченной зеленью, украшают клюквой и подают на стол.

ЗЕЛЬЦ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 200 ккал

Ингредиенты

Кости куриные – 1 кг
Курица – 1 кг
Вода – 7 л
Лук репчатый – 350 г
Морковь – 100 г
Корень сельдерея – 20 г
Корень петрушки – 20 г
Лист лавровый – 2 шт.
Цедра лимона – 10 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Курицу и кости промывают, вместе с очищенными кореньями и морковью выкладывают в глубокую кастрюлю, заливают холодной водой и варят до готовности.

За 30 мин до окончания варки добавляют соль и лавровый лист.

2. Затем мясо вынимают, отделяют от костей, мелко нарезают, кладут в отдельную кастрюлю, добавляют мелко нарубленный лук, перец, измельченную лимонную цедру.

Ингредиенты заливают мясным бульоном, доводят до кипения и варят 1 ч.

3. Салфетку смачивают в кипятке, отжимают, выкладывают на нее мясную массу, заворачивают, помещают под гнет и держат в холодильнике несколько часов.

4. Готовый зельц нарезают порционными кусками, украшают веточками зелени и подают на стол.

ТЕЛЯТИНА, ФАРШИРОВАННАЯ ШАМПИНЬОНАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 200 ккал

Ингредиенты

Телятина – 750 г
Бульон мясной – 100 мл
Шпик – 50 г
Язык отварной – 20 г
Шампиньоны – 50 г
Вино белое – 20 мл
Мука пшеничная – 15 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 130 г
Корень петрушки – 1 шт.
Корень сельдерея – 20 г
Лимон – 100 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо промывают, разрезают на 5 кусков, отбивают, делают в них надрезы, нашпиговывают нарезанным кусочками отварным языком, нарезанными кубиками свежими шампиньонами, солят, перчат и выкладывают в сотейник, дно которого предварительно покрывают ломтиками шпика, кружочками моркови и нарезанным кольцами луком.

2. В сотейник наливают мясной бульон, добавляют вино, выжатый из лимона сок, связанные в пучок корни петрушки и сельдерея и тушат на слабом огне в течение 1 ч. Затем мясо вынимают из емкости, оставшийся бульон доводят до кипения и соединяют с мукой.

3. Мясо поливают небольшим количеством соуса, а остальную его часть подают на стол в соуснике.

ТРЕСКА С МОРКОВЬЮ И ЛИМОНОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 75 ккал

Ингредиенты

Треска – 600-800 г
Морковь – 200 г
Масло сливочное – 50 г
Корень сельдерея – 20 г
Лист лавровый – 2 шт.
Перец горошком – 6 шт.
Лук репчатый – 50 г
Лимон – 0,5 шт.
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Рыбу нарезают кусками, выкладывают в кастрюлю, добавляют сливочное масло, нарезанную морковь, корень сельдерея, репчатый лук, лавровый лист, перец горошком, соль.

2. На рыбу кладут лимон, нарезанный кружочками, заливают водой и варят до готовности.

ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 40 ккал

Ингредиенты

Фасоль – 300 г
Лук репчатый – 130 г
Уксус столовый – 10 мл
Зелень укропа и петрушки – 5 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Фасоль промывают, заливают холодной водой и держат в ней 3 ч. Затем отваривают в подсоленной воде, пропускают через мясорубку вместе с луком, добавляют соль, перец и уксус, перемешивают.

2. Приготовленное пюре подают на стол, украсив зеленью укропа и петрушки.

Глава 3
Салаты и закуски

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ И КАПУСТЫ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 70 ккал

Ингредиенты

Мясо куриное вареное – 300 г
Капуста белокочанная – 300 г
Сметана – 100 г
Корень сельдерея – 20 г
Морковь вареная – 50 г
Масло растительное – 10 мл
Хрен тертый – 5 г
Уксус столовый – 5 мл
Зелень петрушки – 10 г
Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

1. Белокочанную капусту моют и шинкуют.
2. Корень сельдерея натирают на крупной терке.
3. Мясо нарезают соломкой или небольшими кубиками.
4. Подготовленные ингредиенты соединяют, добавляют хрен, уксус, растительное масло, соль, сахар, хорошо перемешивают и выкладывают горкой в салатник.
5. Салат поливают сметаной и украшают веточками зелени и кружками моркови.

САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ С БРЫНЗОЙ И СЛИВКАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал

Ингредиенты

Брокколи – 500 г
Брынза – 50 г
Сливки – 100 мл
Зелень петрушки – 10 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Брокколи моют и бланшируют в подсоленном кипятке 5 мин, затем откидывают на дуршлаг и остужают.

2. Брынзу разминают вилкой, соединяют со сливками, солью и перцем.

3. Полученным соусом заправляют брокколи, перемешивают, украшают листиками петрушки и подают на стол.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И РЕДИСА

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал

Ингредиенты

Огурцы – 600 г
Редис – 200 г
Салат листовой – 30 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Сметана – 150 г
Сок лимонный – 10 мл
Сахар, соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Огурцы и редис моют и нарезают кружочками. Смешивают их с измельченной зеленью укропа и петрушки, выкладывают горкой на блюдо, выстеленное предварительно вымытыми листьями салата.

2. Сметану соединяют с лимонным соком, сахаром, солью и перцем, поливают полученной заправкой салат.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ЯИЦ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 90 ккал

Ингредиенты

Капуста цветная – 500 г
Яйца вареные – 4 шт.
Майонез низкокалорийный – 100 г
Сок лимонный – 10 мл
Лук зеленый – 20 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту моют, разбирают на соцветия, отваривают в подсоленной воде, затем сбрызгивают лимонным соком.
2. Яйца очищают и измельчают.
3. Зеленый лук мелко нарезают и соединяют с капустой и яйцами.
4. Салат солят, перчат, заправляют майонезом, перемешивают и подают на стол.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал

Ингредиенты

Мясо курицы жареное – 200 г
Ветчина куриная – 150 г
Горошек зеленый консервированный – 100 г
Сметана – 50 г
Майонез низкокалорийный – 50 г
Яйца – 4 шт.
Зелень укропа измельченная – 20 г
Зелень петрушки – 5 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо птицы и ветчину нарезают небольшими кусочками.
2. Яйца варят вкрутую, остужают, очищают от скорлупы и измельчают (одно яйцо следует оставить для украшения).
3. Подготовленные ингредиенты соединяют, добавляют к ним консервированный горошек и укроп, солят, заправляют сметаной и майонезом и перемешивают.
4. Перед подачей на стол салат украшают веточками петрушки и дольками одного яйца.

САЛАТ ИЗ МЯСА И ЯЗЫКА

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 112 ккал

Ингредиенты

Мясо отварное – 200 г
Ветчина говяжья – 100 г
Язык отварной – 100 г
Огурцы соленые – 100 г
Яйцо – 1 шт.
Сметана – 50 г
Зелень петрушки – 10 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо, ветчину и язык нарезают небольшими кусочками.
2. Яйцо отваривают вкрутую, остужают, очищают и измельчают.
3. Огурцы очищают от кожицы и нарезают кубиками.
4. Все ингредиенты соединяют, солят, заправляют сметаной, хорошо перемешивают и выкладывают в салатник.
5. Перед подачей на стол салат украшают измельченной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 76 ккал

Ингредиенты

Огурцы – 300 г
Листья одуванчика – 100 г
Салат листовой – 100 г
Щавель – 100 г
Сметана – 100 г
Зелень укропа – 15 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Листья одуванчика нарезают и выдерживают 1 ч в холодной воде.
2. Салат, щавель и зелень укропа мелко нарезают.
3. Соединяют измельченные листья одуванчика, нарезанные кубиками огурцы, зелень укропа, салат, щавель, сметану и соль. Все перемешивают, перекладывают в салатник и подают на стол.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ СО СМЕТАНОЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 70 ккал

Ингредиенты

Помидоры – 1 кг
Лук зеленый – 15 г
Сметана – 200 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Помидоры моют, удаляют плодоножки, нарезают дольками или кружочками.

2. Лук моют, просушивают и мелко рубят.

3. Все ингредиенты смешивают, добавляют соль и заправляют сметаной.

САЛАТ ИЗ КОЛБАСЫ И ОГУРЦОВ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал

Ингредиенты

Колбаса вареная – 200 г
Ветчина куриная – 100 г
Лук репчатый – 50 г
Огурцы маринованные – 200 г
Масло растительное – 20 мл
Сок лимонный – 10 мл
Горчица – 0,5 ч. л.
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Репчатый лук очищают, нарезают полукольцами и обдают кипятком, чтобы удалить горечь.

2. Колбасу и ветчину нарезают небольшими кусочками, соединяют с луком и измельченными огурцами.

3. Для приготовления заправки смешивают растительное масло, лимонный сок, горчицу, соль и перец. Заправляют полученной смесью салат.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛИМОННЫМ СОКОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 83 ккал

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 0,5 кг
Масло растительное – 10 мл
Сок лимонный – 50 мл
Соль – 5 г

Способ приготовления

1. Капусту моют, шинкуют, солят, перетирают руками до появления сока и выкладывают в салатник.

2. Затем вливают в капусту свежевыжатый лимонный сок, оставляют на 30 мин для пропитывания, после чего заправляют растительным маслом и подают на стол.

САЛАТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 75 ккал

Ингредиенты

Телятина отварная – 300 г
Грибы маринованные – 100 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Яйца – 2 шт.
Огурцы соленые – 100 г
Зелень петрушки – 10 г
Горчица – 5 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Вареное мясо нарезают мелкими кусочками.
2. Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают от скорлупы и измельчают.
3. Огурцы и грибы нарезают соломкой.
4. Подготовленные ингредиенты соединяют, солят, перчат, заправляют майонезом, смешанным с горчицей.
5. Перед подачей на стол салат украшают зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 60 ккал

Ингредиенты

Морковь – 300 г
Капуста квашеная – 100 г
Масло растительное – 20 мл

Способ приготовления

1. Морковь очищают, моют, натирают на терке и выкладывают в салатник.

2. Добавляют к моркови капусту и растительное масло, затем все перемешивают и подают на стол.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал

Ингредиенты

Говядина отварная – 100 г
Редька – 200 г
Лук репчатый – 100 г
Орехи грецкие измельченные – 30 г
Майонез низкокалорийный – 150 г
Масло растительное – 20 мл
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо нарезают небольшими кусочками.
2. Редьку очищают и натирают на крупной терке.
3. Лук измельчают и обжаривают в масле.
4. Все ингредиенты смешивают, добавляют большую часть орехов, солят, перчат и заправляют майонезом.
5. Перед подачей на стол посыпают салат мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа и украшают его оставшимися орехами.

САЛАТ С ОТВАРНЫМ ЯЗЫКОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал

Ингредиенты

Язык говяжий отварной – 300 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Яйца – 4 шт.
Морковь – 300 г
Огурцы соленые – 200 г
Зелень укропа – 15 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Язык нарезают небольшими кусочками.
2. Морковь отваривают, остужают, очищают от кожицы и измельчают.
3. Яйца отваривают вкрутую, остужают, очищают и нарезают дольками.
4. Огурцы и часть зелени укропа измельчают.
5. Все ингредиенты соединяют, заправляют майонезом, солят и перемешивают.
6. Готовый салат выкладывают в салатник и перед подачей на стол украшают веточками укропа.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ПРОСТОКВАШЕЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 70 ккал

Ингредиенты

Помидоры – 500 г
Лук репчатый – 100 г
Простокваша – 100 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Хрен тертый – 15 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Помидоры моют, нарезают дольками, выкладывают на блюдо, солят и перчат.

2. Лук очищают и нарезают кольцами.

3. Простоквашу смешивают с тертым хреном и измельченной зеленью. Приготовленной заправкой поливают помидоры, украшают салат кольцами лука и подают на стол.

САЛАТ ИЗ МЯСА КРОЛИКА

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 70 ккал

Ингредиенты

Мясо кролика жареное – 250 г
Корни сельдерея – 100 г
Оливки без косточек – 100 г
Огурцы соленые – 300 г
Яйца – 2 шт.
Перец сладкий красный – 1 шт.
Сок лимонный – 30 мл
Майонез низкокалорийный – 50 г
Масло сливочное – 50 г
Сахар – 5 г
Зелень петрушки – 5 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо кролика нарезают соломкой.
2. Очищенные корни сельдерея измельчают и жарят в сливочном масле до мягкости.
3. Огурцы очищают и нарезают кружочками.
4. Сваренные вкрутую яйца очищают и разрезают на 8 частей каждое.
5. Все ингредиенты соединяют, сбрызгивают лимонным соком, добавляют сахар, соль и перец.
6. Салат заправляют майонезом, украшают оливками, веточками петрушки и нарезанным кружочками перцем.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал

Ингредиенты

Печень говяжья – 300 г
Виноград темный без косточек – 100 г
Лук репчатый – 200 г
Морковь – 200 г
Салат – 20 г
Масло сливочное – 20 г
Масло растительное – 20 мл
Соль, перец красный и черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Печень промывают, нарезают маленькими кусочками и тушат на сковороде в небольшом количестве воды, после чего остужают, перчат и солят.

2. Лук и морковь очищают и нарезают соломкой. Затем обжаривают их в сливочном масле, добавляют к ним печень и тушат на небольшом огне 4-5 мин.

3. Виноград моют, каждую ягоду разрезают пополам.

4. Все ингредиенты соединяют, солят, заправляют растительным маслом и аккуратно перемешивают.

5. Готовый салат выкладывают в салатник и перед подачей на стол украшают нарезанными полосками листьями салата.

САЛАТ ИЗ КАМБАЛЫ С ОЛИВКАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 55 ккал

Ингредиенты

Филе камбалы – 300 г
Майонез низкокалорийный – 150 г
Креветки вареные очищенные – 150 г
Оливки без косточек – 50 г
Огурцы – 200 г
Помидоры – 300 г
Зелень петрушки – 5 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе камбалы отваривают в подсоленной воде, остужают и нарезают кубиками.

2. Огурцы и помидоры моют и измельчают.

3. Все ингредиенты смешивают, добавляют майонез, солят и перчат.

4. Салат выкладывают горкой на блюдо, украшают креветками, оливками и веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С СЫРОМ И АПЕЛЬСИНОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 55 ккал

Ингредиенты

Филе куриное жареное – 200 г
Сыр тертый – 100 г
Яблоко – 1 шт.
Апельсин – 1 шт.
Майонез низкокалорийный – 50 г
Лук зеленый, соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе курицы измельчают.
2. Апельсин очищают, разделяют на дольки, затем нарезают кубиками.
3. Яблоко шинкуют, предварительно удалив сердцевину.
4. Все ингредиенты смешивают, выкладывают в неглубокую емкость, солят, перчат, заправляют майонезом.
5. Готовое блюдо выкладывают в салатник, посыпают тертым сыром, измельченным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал

Ингредиенты

Морковь – 300 г
Сыр твердых сортов – 200 г
Лук зеленый – 20 г
Зелень укропа и петрушки – 15 г
Майонез низкокалорийный – 30 г
Сок лимонный – 10 мл
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь натирают на крупной терке.
2. Вымытые зеленый лук, укроп и петрушку мелко нарезают (несколько веточек следует оставить для украшения).
3. Сыр натирают на крупной терке.
4. Соединяют морковь с сыром, майонезом, измельченной зеленью и лимонным соком, солят, перчат, хорошо перемешивают.
5. Салат перекладывают в салатник, украшают веточками зелени и подают на стол.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ СО СМЕТАНОЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 108 ккал

Ингредиенты

Редька – 300 г
Репа – 300 г
Сметана – 100 г
Салат листовой – 20 г
Зелень укропа и петрушки – 20 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Репу и редьку моют, очищают и тонко нарезают.
2. Добавляют к овощам измельченный салат, солят, перчат, заправляют сметаной и перемешивают.
3. Готовый салат посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки и подают на стол.

САЛАТ ИЗ МЯСА ЦЫПЛЕНКА

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 55 ккал

Ингредиенты

Мясо цыпленка вареное – 200 г
Корни сельдерея – 10 шт.
Майонез низкокалорийный – 5 ст. л.
Лимон – 1 шт.
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Корни сельдерея очищают, нарезают соломкой и сбрызгивают свежевыжатым соком лимона, затем перетирают с солью до мягкости.
2. Мясо цыпленка нарезают мелкими кубиками.
3. Подготовленные ингредиенты перемешивают. Салат заправляют майонезом, добавляют соль и перец.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И ОГУРЦОВ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 17 ккал

Ингредиенты

Тыква – 400 г
Помидоры – 200 г
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук репчатый – 100 г
Масло растительное – 20 мл
Уксус столовый – 10 мл
Зелень петрушки – 15 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Тыкву очищают от кожуры, нарезают небольшими кубиками и отваривают в подсоленной воде. Затем откидывают ее на дуршлаг, чтобы стекла вода.
2. Огурцы нарезают кубиками.
3. Помидоры моют и вместе с луком измельчают.
4. Подготовленные ингредиенты смешивают в салатнике, солят, перчат и заправляют растительным маслом с добавлением уксуса.
5. Готовый салат посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 34 ккал

Ингредиенты

Свекла – 500 г
Сметана – 100 г
Хрен тертый – 10 г
Уксус столовый – 10 мл
Соль и сахар по вкусу

Способ приготовления

1. Свеклу отваривают, остужают, очищают, нарезают ломтиками и сбрызгивают уксусом.
2. Для приготовления соуса сметану смешивают с тертым хреном, солью и сахаром.
3. Свеклу поливают заправкой и подают на стол.

САЛАТ ИЗ ФИЛЕ САЗАНА С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 60 ккал

Ингредиенты

Филе сазана – 200 г
Майонез низкокалорийный – 150 г
Огурцы маринованные – 200 г
Зелень укропа – 20 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Филе сазана отваривают в подсоленной воде, остужают и измельчают.
2. Маринованные огурцы нарезают соломкой.
3. Все ингредиенты смешивают, добавляют майонез, солят и перчат.
4. При подаче на стол салат выкладывают на блюдо и украшают мелко нарезанной зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА СО СМЕТАНОЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 117 ккал

Ингредиенты

Редис – 3 пучка
Лук зеленый – 20 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Сметана – 100 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Редис моют, нарезают кружочками, соединяют с измельченными зеленым луком, укропом и петрушкой.
2. Салат солят, заправляют сметаной, перемешивают.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал

Ингредиенты

Огурцы – 100 г
Помидоры – 300 г
Лук репчатый – 100 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Масло растительное – 20 мл
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Огурцы и помидоры моют, нарезают кружочками, добавляют очищенный и нарезанный кольцами лук, измельченные укроп и петрушку.
2. Салат солят, заправляют растительным маслом, перемешивают и подают на стол.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал

Ингредиенты

Капуста цветная – 300 г
Помидоры – 200 г
Горошек зеленый – 100 г
Салат листовой – 20 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Масло растительное – 4 ст. л.
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Цветную капусту моют, разбирают на соцветия, отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, остужают.
2. Зеленый горошек отваривают в подсоленной воде, остужают.
3. Помидоры моют и нарезают тонкими дольками.
4. Салат и зелень укропа моют и измельчают.
5. Смешивают подготовленные ингредиенты, солят, заправляют растительным маслом, выкладывают горкой на блюдо, украшают веточками петрушки и подают на стол.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ЛУКА

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 40 ккал

Ингредиенты

Баклажаны – 300 г
Лук репчатый – 100 г
Перец сладкий – 1 шт.
Масло растительное – 20 мл
Уксус столовый – 10 мл
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Баклажаны моют, запекают в духовке, разрезают пополам вдоль, удаляют семена, мякоть мелко рубят.
2. Лук очищают, нарезают полукольцами и обжаривают в 10 мл растительного масла до золотистого цвета.
3. Сладкий перец моют, удаляют семена, нарезают небольшими кусочками.
4. Все ингредиенты смешивают, солят и заправляют оставшимся растительным маслом с уксусом.

ЗАКУСКА ИЗ ЖАРЕНЫХ КАБАЧКОВ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 55 ккал

Ингредиенты

Кабачки – 500 г
Мясо куриное отварное – 200 г
Шампиньоны маринованные – 100 г
Огурцы соленые – 200 г
Помидоры – 150 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Сухари панировочные – 50 г
Масло растительное – 4 ст. л.
Зелень петрушки – 15 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Кабачки моют, очищают, нарезают кружочками, солят, перчат, панируют в сухарях и обжаривают в растительном масле с двух сторон.

2. Помидоры моют, обдают крутым кипятком, снимают кожицу, нарезают кусочками и пропускают через мясорубку вместе с солеными огурцами, грибами, мясом курицы.

3. В полученный фарш добавляют майонез, измельченную зелень петрушки (несколько веточек следует оставить для украшения) и перемешивают.

4. Обжаренные кабачки выкладывают на блюдо, на середину каждого кружочка помещают фарш, украшают листиками петрушки и подают на стол.

ЗАКУСКА ИЗ ЦУКИНИ И ОГУРЦОВ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 45 ккал

Ингредиенты

Цукини – 500 г
Огурцы – 300 г
Чеснок – 50 г
Сметана – 100 г
Масло растительное – 50 мл
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Огурцы моют, очищают от кожицы и нарезают полукружиями.
2. Цукини очищают, нарезают кубиками, обжаривают их в разогретом растительном масле, солят, остужают.
3. Смешивают цукини с огурцами и толченым чесноком, заправляют сметаной.
4. Выкладывают закуску на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа и подают на стол.

ЗАКУСКА ИЗ КАЛЬМАРОВ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 90 ккал

Ингредиенты

Кальмары вареные – 200 г
Морковь вареная – 200 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Тмин – 5 г
Яблоки – 100 г
Лук репчатый – 100 г
Зелень петрушки – 5 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо кальмаров измельчают, добавляют в нему очищенные и нарезанные тонкой соломкой морковь и яблоки.

2. Закуску солят, посыпают тмином, заправляют майонезом, украшают веточками петрушки, очищенным и нарезанным кольцами луком и подают на стол.

ЗАКУСКА ИЗ МЯСА И ЯИЦ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 120 ккал

Ингредиенты

Мясо отварное – 300 г
Масло кукурузное – 150 мл
Картофель – 300 г
Помидоры – 200 г
Яйца – 3 шт.
Лук репчатый – 100 г
Уксус 3%-ный – 20 мл
Каперсы – 2 ч. л.
Горчица сухая – 0,5 ч. л.
Зелень укропа – 20 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо нарезают небольшими кубиками.
2. Картофель отваривают в подсоленной воде, остужают, очищают от кожицы и нарезают кубиками.
3. Помидоры моют и нарезают ломтиками.
4. На широкое блюдо выкладывают слой помидоров (несколько ломтиков следует оставить для украшения), солят, перчат, затем ровным слоем кусочки мяса, перчат их, сверху раскладывают картофель, который тоже перчат и солят.
5. Для приготовления заправки яйца отваривают вкрутую. Желтки натирают на мелкой терке или разминают вилкой. Очищенный лук и 15 г зелени мелко рубят и смешивают с желтками. Добавляют горчицу, соль, каперсы, масло, уксус и тщательно перемешивают.
6. Поливают заправкой закуску и подают на стол.

ЗАКУСКА СЛОЕНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 115 ккал

Ингредиенты

Печень куриная – 200 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Картофель отварной – 200 г
Лук репчатый – 200 г
Яйцо – 1 шт.
Помидоры – 100 г
Огурцы – 100 г
Кукуруза консервированная – 50 г
Масло сливочное – 50 г
Сухари панировочные – 10 г
Масло растительное – 15 мл
Зелень сельдерея – 15 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Печень промывают, пропускают через мясорубку, обжаривают в 1 ст. л. сливочного масла.

2. Из картофеля готовят пюре с добавлением оставшегося сливочного масла, соли и взбитого яичного белка.

3. В смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму выкладывают половину охлажденного картофельного пюре, затем слой обжаренной печени, сверху – оставшееся пюре.

Разравнивают поверхность, смазывают яичным желтком и выпекают в разогретой до 180° С духовке до образования румяной корочки, после чего остужают, нарезают небольшими кусочками и выкладывают на блюдо. Посыпают нашинкованным луком и поливают майонезом.

4. Нарезанные кружками огурцы и помидоры выкладывают сверху слоями, смазывая каждый майонезом. Последним должен быть слой кукурузы, смешанной с измельченной зеленью

сельдерея.

ЗАКУСКА ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 50 ккал

Ингредиенты

Лук зеленый – 200 г
Зерна граната – 150 г
Сок лимонный – 10 мл
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук измельчают, сбрызгивают лимонным соком.
2. Добавляют к луку зерна граната, солят, перчат, перемешивают и подают на стол.

ЗАКУСКА ИЗ СПАРЖИ И МОРКОВИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 25 ккал

Ингредиенты

Спаржа – 300 г
Морковь – 100 г
Сельдерей – 50 г
Кинза – 20 г
Масло кунжутное – 20 мл
Уксус рисовый (можно винный) – 2,5 ст. л.
Сахар – 10 г
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Спаржу слегка отваривают в подсоленной воде и нарезают брусочками длиной 1-2 см.
2. Морковь натирают на средней терке.
3. Сельдерей измельчают.
4. Ингредиенты смешивают, добавляют измельченную кинзу, поливают заправкой и дают постоять 15-20 мин.
5. Для приготовления заправки смешивают кунжутное масло, уксус, сахар, соль и перец.

ЗАКУСКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ С ГОРОШКОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 115 ккал

Ингредиенты

Филе куриное – 300 г
Горошек зеленый консервированный – 50 г
Майонез низкокалорийный – 50 г
Огурцы соленые – 300 г
Картофель отварной – 200 г
Морковь отварная – 200 г
Масло оливковое – 20 г
Яйца вареные – 2-3 шт.
Зелень кинзы – 15 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо нарезают, обжаривают в масле, охлаждают и соединяют с нарезанными огурцами, картофелем, морковью, яйцами и измельченной зеленью кинзы.

2. Закуску солят, заправляют майонезом и подают на стол, украсив консервированным зеленым горошком.

ЗАКУСКА ИЗ КРЕВЕТОК

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 85 ккал

Ингредиенты

Креветки очищенные свежемороженые – 200 г
Рис – 100 г
Чечевица – 50 г
Лук-порей – 20 г
Помидоры – 100 г
Морковь – 100 г
Лимон – 50 г
Чеснок – 20 г
Масло оливковое – 40 мл
Цедра лимонная тертая – 2 ч. л.
Зелень петрушки – 10 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Лук-порей крупно нарезают, чеснок измельчают, морковь натирают на средней терке.

2. Лук и чеснок обжаривают в масле до золотистого цвета. Затем добавляют морковь и жарят еще 3-4 мин.

3. К овощам добавляют предварительно промытую чечевицу, вливают 100 мл воды, солят и варят до полуготовности. После этого всыпают промытый рис, вливают необходимое количество воды, добавляют лимонную цедру, солят, перчат и варят 10-15 мин. Затем сверху кладут размороженные креветки и тушат их 2-3 мин.

4. Готовое блюдо украшают ломтиками лимона и веточками петрушки.

ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ СО СМЕТАНОЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 150 ккал

Ингредиенты

Филе сельди – 300 г
Сметана – 100 г
Лук репчатый – 130 г
Яблоки – 100 г
Огурцы маринованные – 100 г
Зелень петрушки и укропа – 10 г
Сахар, соль, перец красный и черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Филе сельди нарезают полосками и помещают на дно салатника. Сверху выкладывают мелко нарезанные лук, яблоки и маринованные огурцы.

2. Сметану смешивают с сахаром, солью и перцем, заливают приготовленной смесью закуску и ставят на 1 ч в холодильник.

3. Перед подачей на стол украшают блюдо веточками петрушки и укропа.

ЗАКУСКА С ГРИБАМИ И ПЕРЦЕМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 55 ккал

Ингредиенты

Грибы вареные – 300 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Яйца вареные – 3 шт.
Перец сладкий – 50 г
Лук репчатый – 100 г
Морковь вареная – 100 г
Кукуруза консервированная – 50 г
Масло растительное – 15 мл
Зелень петрушки и укропа – 30 г
Соль и перец красный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь очищают и нарезают кружочками.
2. Яйца очищают и измельчают вместе с грибами.
3. Лук и сладкий перец нарезают кольцами, смешивают с грибами, солят, перчат, выкладывают на сковороду, добавляют масло и жарят на среднем огне в течение 10 мин, затем вливают немного воды и тушат 5 мин.
4. Все ингредиенты соединяют, заправляют майонезом, выкладывают горкой на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки, украшают кукурузой и веточками укропа.

ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ С МАСЛИНАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 70 ккал

Ингредиенты

Капуста брюссельская – 300 г
Морковь – 100 г
Маслины без косточек – 70 г
Горошек зеленый консервированный – 60 г
Перец сладкий – 300 г
Картофель вареный – 300 г
Помидоры – 150 г
Масло растительное – 15 мл
Уксус столовый – 5 мл
Горчица молотая – 0,5 ч. л.
Листья салата – 15 г
Перец и соль по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту моют и отваривают в подсоленной воде.
2. Картофель нарезают небольшими кусочками, сладкий перец – полукольцами, помидоры – дольками, часть маслин – кружками.
3. Морковь натирают на средней терке.
4. Ингредиенты смешивают, солят и перчат.
5. Для приготовления соуса в растительное масло добавляют уксус, горчицу и тщательно перемешивают.
6. Листья салата моют, обсушивают и помещают на дно блюда. Выкладывают на них закуску, поливают ее соусом и украшают оставшимися маслинами и консервированным горошком.

ЗАКУСКА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ГРИБАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 106 ккал

Ингредиенты

Телятина отварная – 200 г
Шампиньоны маринованные – 100 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Яйца вареные – 3 шт.
Лук репчатый – 130 г
Перец сладкий – 100 г
Масло растительное – 20 мл
Зелень петрушки и укропа – 30 г
Соль и перец красный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Яйца очищают и измельчают.
2. Шампиньоны нарезают ломтиками.
3. Лук и сладкий перец очищают, нарезают кольцами, смешивают с грибами, солят, выкладывают на сковороду, добавляют масло и жарят на среднем огне в течение 10 мин, затем вливают немного воды и тушат до готовности.
4. Телятину нарезают небольшими ломтиками, добавляют к ней яйца, тушеные овощи, грибы, соль, перец. Все перемешивают, заправляют майонезом, выкладывают горкой на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки, украшают веточками укропа и подают на стол.

ЗАКУСКА ИЗ СЕМГИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 100 ккал

Ингредиенты

Рис отварной – 250 г
Креветки очищенные замороженные – 250 г
Семга малосольная – 150 г
Маслины без косточек – 100 г
Лимон – 50 г
Масло растительное – 2 ст. л.
Салат листовой – 15 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Креветки жарят на сковороде в растительном масле в течение 5-7 мин, солят, перчат и остужают. Затем соединяют их с рисом, нарезанной тонкими полосками семгой, свежевыжатым лимонным соком (несколько долек лимона следует оставить для украшения) и перемешивают.

2. На блюдо выкладывают листья салата, на них – креветки, семгу, рис, украшают маслинами и ломтиками лимона.

ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ВИНОГРАДОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 95 ккал

Ингредиенты

Сельдерей – 300 г
Майонез низкокалорийный – 200 г
Виноград темный – 200 г
Лимон – 50 г
Орехи грецкие измельченные – 20 г
Салат листовой – 20 г
Лук зеленый – 20 г
Мята и мелисса – 30 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Сельдерей моют, крупно нарезают и сбрызгивают свежевыжатым лимонным соком.

2. Виноград моют, разрезают каждую ягоду на 2 части, удаляют косточки и выкладывают в салат (несколько ягод следует оставить для украшения).

3. Майонез смешивают с орехами и мелко нарубленными листьями мяты и мелиссы. Полученной смесью заправляют сельдерей, все солят.

4. Готовую закуску выкладывают на листья салата, украшают виноградными ягодами и рубленым зеленым луком.

ЗАКУСКА С ОВОЩАМИ И ЯБЛОКАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 95 ккал

Ингредиенты

Майонез низкокалорийный – 100 г
Картофель – 300 г
Помидоры – 300 г
Яблоки – 200 г
Перец сладкий – 200 г
Лук репчатый – 130 г
Масло растительное – 20 мл
Кукуруза консервированная – 50 г
Лук зеленый измельченный – 15 г
Сахар – 5 г
Горчица – 5 г
Зелень петрушки – 20 г
Соль и перец красный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Репчатый лук и сладкий перец очищают, нарезают кольцами, помидоры – дольками.

2. Картофель нарезают кусочками, посыпают красным молотым перцем, обжаривают в масле, смешивают со сладким перцем, помидорами, кукурузой и репчатым луком.

3. Для приготовления соуса очищенные от кожицы и сердцевины крупно нарезанные яблоки выкладывают в дуршлаг, держат 5 мин над кастрюлей с кипящей водой, затем разминают толкушкой, добавляют сахар, горчицу, майонез, красный молотый перец, соль и перемешивают.

4. Овощи заправляют соусом, посыпают измельченными зеленым луком и зеленью петрушки.

ЗАКУСКА ИЗ БРЫНЗЫ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 80 ккал

Ингредиенты

Помидоры – 500 г
Брынза – 100 г
Сметана – 100 г
Зелень петрушки – 15 г

Способ приготовления

1. Помидоры моют, нарезают кружочками, выкладывают их на блюдо.

2. На каждый кружок кладут натертую на терке брынзу, посыпают измельченной зеленью петрушки и поливают сметаной, после чего подают на стол.

ЗАКУСКА ИЗ БРОККОЛИ И СВЕКЛЫ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 108 ккал

Ингредиенты

Капуста брокколи – 300 г
Свекла – 100 г
Морковь – 200 г
Масло растительное – 30 мл
Сок лимонный – 10 мл
Лук зеленый – 15 г
Зелень петрушки – 0,5 пучка
Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту мелко нарезают и солят.
2. Морковь моют, очищают и натирают на мелкой терке.
3. Зеленый лук и петрушку моют и измельчают.
4. Все ингредиенты соединяют с предварительно натертой свеклой. Добавляют сахар, лимонный сок и растительное масло, перемешивают и дают постоять 30 мин.

ЗАКУСКА ИЗ ФАСОЛИ С ОЛИВКАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 200 ккал

Ингредиенты

Фасоль вареная – 300 г
Оливки без косточек – 100 г
Огурцы соленые – 200 г
Яйца – 2 шт.
Картофель – 150 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 130 г
Соус сметанный – 50 г
Хрен тертый – 5 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Сваренный в мундире картофель очищают от кожицы и нарезают кубиками.

2. Огурцы, вареные морковь и яйца измельчают, добавляют фасоль, соединяют с картофелем и солят.

3. Рубленый лук и натертый хрен смешивают со сметанным соусом, заправляют закуску получившейся смесью и украшают оливками.

ЗАКУСКА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ЧЕСНОКОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 96 ккал

Ингредиенты

Телятина – 500 г
Вода – 3 л
Чеснок – 20 г
Желатин – 1,5 ч. л.
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо промывают, отделяют мякоть от костей, заливают 1,5 л воды и варят 3-4 ч.

2. Кости кладут в отдельную кастрюлю, заливают оставшейся водой и варят в течение 5-6 ч.

3. Готовое мясо вынимают из бульона, охлаждают, пропускают через мясорубку.

4. Костный бульон процеживают, смешивают с мясным, доводят до кипения, добавляют фарш, предварительно разведенный в холодной воде желатин, соль, перец, измельченный чеснок. Все перемешивают и варят на слабом огне 5 мин.

5. Приготовленную смесь разливают по формам и ставят в холодильник на 3-4 ч.

ЗАКУСКА ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 45 ккал

Ингредиенты

Огурцы соленые – 300 г
Шампиньоны – 100 г
Лук репчатый – 130 г
Масло сливочное – 50 г
Зелень укропа – 20 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Соленые огурцы разрезают вдоль пополам, удаляют семена с частью мякоти.

2. Грибы промывают холодной водой и нарезают ломтиками, лук очищают и измельчают.

3. Шампиньоны и лук пассеруют в сливочном масле, солят, перчат, охлаждают и смешивают с мелко нарезанной зеленью укропа (несколько веточек следует оставить для украшения).

4. Половинки огурцов фаршируют приготовленной грибной смесью, выкладывают на блюдо, украшают веточками укропа и подают на стол.

ЗАКУСКА ИЗ ЯЗЫКА С ЯЙЦОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 122 ккал

Ингредиенты

Язык говяжий – 1 кг
Вода – 3 л
Бульон мясной – 500 мл
Лук репчатый – 130 г
Яйцо – 1 шт.
Огурец соленый – 100 г
Желатин – 20 г
Корень петрушки – 20 г
Лист лавровый – 2 шт.
Зелень укропа – 10 г
Хрен тертый – 4 ст. л.
Соль и перец черный горошком по вкусу

Способ приготовления

1. Язык промывают и отваривают в подсоленной воде с добавлением перца, лаврового листа, нарезанного корня петрушки, репчатого лука. Затем вынимают его из бульона, очищают от кожи, остужают, нарезают ломтиками, выкладывают на блюдо и украшают кусочками огурца, кружочками сваренного вкрутую и очищенного яйца, веточками укропа, тертым хреном.

2. Мясной бульон смешивают с предварительно замоченным в воде желатином, заливают язык и ставят в холодильник на 2-3 ч.

ЗАКУСКА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 108 ккал

Ингредиенты

Телятина отварная – 400 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Горошек зеленый консервированный – 20 г
Яйцо вареное – 1 шт.
Чеснок – 30 г
Зелень базилика – 20 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Мясо нарезают кубиками, добавляют к нему очищенный и измельченный чеснок, мелко нарезанную зелень базилика, майонез, соль и перец.

2. Все ингредиенты перемешивают, выкладывают горкой на блюдо, украшают зеленым горошком и очищенным и нарезанным дольками яйцом.

ЗАКУСКА ИЗ ПОМИДОРОВ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 75 ккал

Ингредиенты

Помидоры – 800 г
Креветки вареные очищенные – 150 г
Мясо индейки отварное – 100 г
Перец сладкий – 100 г
Майонез низкокалорийный – 30 г
Салат листовой – 20 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Помидоры моют, срезают верхушки и ложкой удаляют часть мякоти с семенами.

2. Салат и зелень моют и обсушивают.

3. Сладкий перец моют, срезают плодоножку, удаляют семена и нарезают мякоть полосками.

4. Мясо индейки и креветки мелко нарезают, смешивают с майонезом, измельченной зеленью укропа, солят и перчат.

Полученным фаршем наполняют помидоры и выкладывают их на плоское блюдо, выстеленное листьями салата.

5. Закуску украшают веточками петрушки, полосками сладкого перца и подают на стол.

ЗАКУСКА ИЗ ЦУКИНИ С СЫРОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 108 ккал

Ингредиенты

Цукини – 300 г
Сыр острый – 150 г
Лук репчатый – 200 г
Чеснок – 20 г
Сухари панировочные – 50 г
Масло растительное – 15 мл
Масло сливочное – 10 г
Сок лимонный – 10 мл
Зелень кинзы – 20 г
Зелень петрушки – 5 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Цукини моют, нарезают кружочками, сбрызгивают лимонным соком, солят и перчат.
2. Лук очищают, нарезают кольцами и пассеруют в растительном масле.
3. Сыр натирают на крупной терке.
4. Форму для запекания смазывают сливочным маслом, посыпают панировочными сухарями и выкладывают в нее слоями кружочки цукини и спассерованный лук. Посыпают предварительно очищенным и измельченным чесноком, сыром и запекают в разогретой до 180˚ С духовке 10 мин.
5. Украшают закуску зеленью петрушки.

ЗАКУСКА ИЗ ТРЕСКИ И ФАСОЛИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 50 ккал

Ингредиенты

Филе трески – 300 г
Хлеб черный – 200 г
Фасоль – 100 г
Лук репчатый – 100 г
Чеснок – 30 г
Масло сливочное – 10 г
Масло оливковое – 10 мл
Масло растительное – 40 мл
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Фасоль перебирают, моют, отваривают в подсоленной воде. Часть фасоли протирают сквозь сито.

2. Филе трески моют, нарезают небольшими кусочками, отваривают в подсоленной воде и охлаждают.

3. Лук и чеснок очищают, измельчают, пассеруют в смеси оливкового и сливочного масел и смешивают с фасолевым пюре. Добавляют оставшуюся фасоль, кусочки трески, солят, перчат и жарят 10-15 мин.

4. Хлеб нарезают тонкими ломтиками и обжаривают в растительном масле. Каждый ломтик смазывают приготовленной закуской.

ЗАКУСКА ИЗ КУРИЦЫ С КРЕВЕТКАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 70 ккал

Ингредиенты

Мясо куриное белое отварное – 200 г
Креветки отварные очищенные – 100 г
Сливки – 20 мл
Яйца – 6 шт.
Салат листовой – 20 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Сваренные вкрутую яйца очищают, разрезают каждое на 2 части, отделяют желтки от белков.

2. Яичные желтки растирают, смешивают со сливками и нарезанным маленькими кусочками куриным мясом, солят и перчат. Приготовленной смесью наполняют половинки белков.

3. Закуску украшают отварными креветками. На стол ее подают на блюде, выстеленном вымытыми листьями салата.

ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ И СЫРА

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 65 ккал

Ингредиенты

Морковь – 300 г
Сыр твердых сортов – 200 г
Лук зеленый – 20 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Майонез низкокалорийный – 30 г
Сок лимонный – 10 мл
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь моют, очищают и натирают на крупной терке.
2. Вымытые зеленый лук, укроп и петрушку мелко нарезают (несколько веточек следует оставить для украшения).
3. Сыр натирают на крупной терке.
4. Морковь смешивают с сыром, майонезом, измельченной зеленью и лимонным соком, солят, перчат, хорошо перемешивают.
5. Закуску перекладывают на блюдо горкой, украшают веточками зелени и подают на стол.

ЗАКУСКА ИЗ ФАРШИРОВАННЫХ ПОМИДОРОВ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 52 ккал

Ингредиенты

Помидоры – 500 г
Маслины без косточек – 100 г
Яйца вареные – 5 шт.
Сыр плавленый – 150 г
Майонез низкокалорийный – 100 г
Кетчуп острый – 50 г
Чеснок – 2 зубчика
Зелень укропа – 20 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Помидоры моют, срезают верхушки и аккуратно удаляют семена.

2. Для приготовления фарша яйца очищают и натирают на терке, добавляют сыр, толченый чеснок, майонез, кетчуп, рубленую зелень укропа, соль, перец и перемешивают.

3. Помидоры наполняют фаршем, украшают маслинами и подают на стол.

ЗАКУСКА ИЗ ФАСОЛИ, ОГУРЦОВ И ЯБЛОК

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 45 ккал

Ингредиенты

Фасоль красная консервированная – 200 г
Огурцы маринованные – 200 г
Яблоки – 200 г
Лук репчатый – 130 г
Яйцо вареное – 1 шт.
Майонез низкокалорийный – 100 г
Горчица – 5 г
Зелень укропа и петрушки – 30 г
Соль и перец красный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Огурцы нарезают кубиками или тонкой соломкой.
2. Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину, измельчают.
3. Лук очищают и шинкуют.
4. Яйцо нарезают дольками.
5. Консервированную фасоль соединяют с огурцами, яблоками и луком, солят, перчат, добавляют майонез и горчицу, перемешивают.
6. Закуску выкладывают горкой на блюдо, украшают дольками яйца, веточками зелени и подают на стол.

ЗАКУСКА ИЗ КУРИЦЫ С ВАРЕНЫМИ ОВОЩАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 112 ккал

Ингредиенты

Филе куриное – 500 г
Горошек зеленый консервированный – 50 г
Майонез низкокалорийный – 50 г
Огурцы соленые – 3 шт.
Картофель вареный – 200 г
Морковь вареная – 200 г
Масло оливковое – 20 мл
Яйца вареные – 2 шт.
Зелень кинзы измельченная – 30 г
Зелень укропа – 5 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Куриное филе мелко нарезают, обжаривают в масле, охлаждают и соединяют с нарезанными кружками огурцами, кубиками картофеля и моркови, рублеными яйцами и зеленью кинзы.

2. Закуску солят, заправляют майонезом и украшают зеленым горошком и веточками укропа.

ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 46 ккал

Ингредиенты

Морковь – 300 г
Сок яблочный с мякотью – 200 мл
Масло сливочное – 100 г
Зелень петрушки и базилика – 30 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь моют, очищают и нарезают кружочками.

2. Сливочное масло растапливают в сковороде, добавляют половину измельченной зелени базилика и петрушки и яблочный сок.

3. Морковь выкладывают в сковороду, солят, тушат 15 мин, затем добавляют оставшуюся зелень...

ЗАКУСКА ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И РИСОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 42 ккал

Ингредиенты

Свекла – 300 г
Яблоки – 300 г
Рис отварной – 20 г
Сливки – 30 мл
Масло сливочное – 10 г
Масло растительное – 10 мл
Сухари панировочные – 10 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Свеклу моют, отваривают в несоленой воде, остужают и очищают. У корнеплодов срезают верхушки, удаляют сердцевину.

2. Яблоки очищают от кожицы, нарезают мелкими кубиками, смешивают с рисом и размягченным сливочным маслом, солят. Полученной смесью фаршируют свеклу, кладут ее в сковороду, смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Поливают корнеплоды сливками, помещают в разогретую духовку и запекают в течение 10 мин.

3. На стол закуску подают в горячем виде.

ЗАКУСКА ИЗ ОВОЩЕЙ В МЕДОВОМ СОУСЕ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 130 ккал

Ингредиенты

Филе курицы отварное – 200 г
Сыр – 200 г
Яблоки – 200 г
Помидоры – 100 г
Морковь вареная – 100 г
Сок яблочный – 15 мл
Мед – 20 г
Зелень петрушки измельченная – 20 г
Карри, соль и перец душистый молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Предварительно очищенные и нарезанные ломтиками яблоки смешивают с натертыми на крупной терке морковью и сыром. Добавляют к ним мелко нарезанное мясо курицы и ломтики помидоров, солят, перемешивают и выкладывают на блюдо.

2. Для приготовления соуса яблочный сок соединяют с медом, карри и перцем. Закуску заправляют полученной смесью, украшают зеленью петрушки и подают на стол.

ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 120 ккал

Ингредиенты

Стебли сельдерея – 300 г
Лимон – 1 шт.
Сливки – 100 мл
Мука – 20 г
Масло сливочное – 10 г
Чеснок – 5 г
Перец сладкий – 10 г
Зелень петрушки – 15 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Стебли сельдерея моют, нарезают кусочками длиной 7-8 см и бланшируют в подсоленной воде 7-10 мин.

2. Чеснок измельчают и пассеруют вместе с мукой в сливочном масле до золотистого цвета. Затем добавляют сливки, толченый сладкий перец и варят при постоянном помешивании до загустения.

3. Из половины лимона выжимают сок, оставшуюся половину нарезают кружочками.

4. Готовые стебли сельдерея выкладывают на блюдо, сбрызгивают лимонным соком, поливают сливочным соусом, украшают кружочками лимона и листиками петрушки и подают на стол.

ЗАКУСКА ГОРЯЧАЯ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЧЕСНОКОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 35 ккал

Ингредиенты

Помидоры – 500 г
Яйца – 5 шт.
Масло сливочное – 20 г
Чеснок – 20 г
Зелень петрушки и укропа – 30 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Помидоры моют, обдают крутым кипятком, снимают кожицу, нарезают дольками, выкладывают в форму для запекания. Добавляют растопленное масло, очищенный и измельченный чеснок, соль, перец и жарят на маленьком огне 5-7 мин.

2. После этого заливают помидоры и чеснок взбитыми яйцами и ставят в предварительно разогретую духовку на 10-15 мин.

3. Готовую закуску посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа и подают на стол.

ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ С ОРЕХАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 96 ккал

Ингредиенты

Морковь – 500 г
Грибы маринованные – 500 г
Майонез низкокалорийный – 200 г
Лук репчатый – 200 г
Орехи грецкие – 150 г
Масло растительное – 100 мл
Зелень петрушки – 10 г

Способ приготовления

1. Морковь моют, очищают, нарезают соломкой, пассеруют в растительном масле (70 мл) до золотистого цвета.

2. Репчатый лук очищают, нарезают кольцами, пассеруют в оставшемся растительном масле, охлаждают.

3. Смешивают подготовленные ингредиенты, добавляют нарезанные ломтиками грибы, майонез и выкладывают закуску на блюдо. Посыпают толчеными грецкими орехами, украшают веточками петрушки и подают на стол.

ЗАКУСКА ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И КЛЮКВЫ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 65 ккал

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 300 г
Клюква – 100 г
Морковь – 200 г
Масло растительное – 15 мл
Сок лимонный – 10 мл
Лук зеленый – 15 г
Зелень петрушки – 30 г
Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

1. Капусту моют, шинкуют, солят, слегка перетирают руками, чтобы она пустила сок.

2. Морковь очищают, моют и натирают на терке.

3. Зеленый лук и петрушку моют и измельчают.

4. Подготовленные ингредиенты смешивают, добавляют предварительно вымытую клюкву, сахар, соль, свежевыжатый лимонный сок и растительное масло, еще раз перемешивают и дают постоять 30 мин.

ЗАКУСКА ИЗ ОГУРЦОВ И ПЕЧЕНИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 112 ккал

Ингредиенты

Грибы белые – 300 г
Печень отварная – 200 г
Огурцы маринованные – 400 г
Лук репчатый – 230 г
Масло растительное – 30 мл
Зелень петрушки – 20 г
Соль и перец черный молотый по вкусу

Способ приготовления

1. Лук очищают и измельчают.
2. Грибы промывают, отваривают в подсоленной воде, рубят соломкой.
3. Огурцы нарезают кубиками.
4. Подготовленные грибы обжаривают вместе с луком на сковороде в растительном масле, добавляют огурцы и держат на огне еще 5 мин.
5. Печень нарезают соломкой, смешивают с грибами, солят, перчат, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают на стол.

ЗАКУСКА ИЗ МОРСКИХ ГРЕБЕШКОВ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 45 ккал

Ингредиенты

Мясо морских гребешков – 300 г
Помидоры – 200 г
Лук репчатый – 130 г
Масло сливочное – 50 г
Масло оливковое – 20 мл
Уксус винный – 2 ст. л.
Шпинат – 20 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Шпинат моют, обсушивают и помещают в салатник. На него выкладывают нарезанные дольками помидоры и мелко нарубленный лук.

2. Оливковое масло соединяют с винным уксусом, приправляют солью и молотым черным перцем, заправляют ингредиенты в салатнике полученным соусом, перемешивают.

3. Гребешки обжаривают с двух сторон в разогретом сливочном масле и добавляют в закуску.

Глава 4
Выпечка

ВОЛОВАНЫ С ИНДЕЙКОЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 120 ккал

Ингредиенты

Тесто слоеное – 300 г
Филе индейки отварное – 200 г
Перец сладкий – 50 г
Лук репчатый – 50 г
Салат листовой – 50 г
Сыр твердых сортов – 70 г
Майонез низкокалорийный – 80 г
Зелень укропа и петрушки – 20 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Из слоеного теста формуют небольшие корзиночки, выпекают их в духовке в течение 10 мин при температуре 270° С.

2. Репчатый лук, сладкий перец и салат шинкуют, заправляют майонезом, солят, перчат.

3. Филе индейки нарезают кусочками.

4. Все составляющие начинки смешивают, раскладывают по воловanам (корзиночкам) и посыпают тертым сыром.

5. Готовые изделия охлаждают, украшают измельченной зеленью петрушки и укропа и подают на стол.

ПИЦЦА С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ И ШАМПИНЬОНАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 184 ккал

Ингредиенты

Тесто дрожжевое – 300 г
Шампиньоны свежие или маринованные – 150 г
Рыба копченая – 100 г
Яйца – 2 шт.
Молоко – 100 мл
Паприка молотая – 5 г
Зелень петрушки – 15 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Грибы промывают (маринованные откидывают на дуршлаг, чтобы стекла жидкость), нарезают ломтиками.

2. Копченую рыбу и петрушку измельчают.

3. Яйца взбивают с молоком, добавляют паприку, соль и перец.

4. Тесто тонко раскатывают, помещают его на противень. Выкладывают на него грибы и рыбу, заливают яичной смесью и ставят в предварительно разогретую духовку на 20 мин.

ПИЦЦА С ВЕТЧИНОЙ И САЛЯМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 140 ккал

Ингредиенты

Тесто дрожжевое – 300 г
Сыр – 200 г
Ветчина куриная – 150 г
Салями – 100 г
Помидоры – 200 г
Кетчуп – 20 г
Орегано – 5 г

Способ приготовления

1. Помидоры моют и нарезают кружочками.
2. Сыр натирают на терке.
3. Ветчину нарезают соломкой, салями – тонкими кружочками.
4. Тесто тонко раскатывают, смазывают кетчупом, выкладывают на него ветчину, салями и помидоры, посыпают сыром и орегано и ставят в предварительно разогретую духовку на 20 мин.

ПИЦЦА С КУРИЦЕЙ И ЯЙЦАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 140 ккал

Ингредиенты

Тесто дрожжевое – 300 г
Шампиньоны свежие или маринованные – 150 г
Филе курицы отварное – 100 г
Яйца – 2 шт.
Молоко – 100 мл
Паприка молотая – 5 г
Зелень петрушки – 15 г
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления

1. Грибы промывают (маринованные откидывают на дуршлаг, чтобы стекла жидкость), нарезают ломтиками.

2. Курицу и петрушку измельчают.

3. Яйца взбивают с молоком, добавляют паприку, соль и перец.

4. Тесто тонко раскатывают, помещают на противень. На него выкладывают грибы и бекон, заливают яичной смесью и ставят в предварительно разогретую духовку на 20 мин.

ПУДИНГ С ЗАСАХАРЕННЫМИ ФРУКТАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 150 ккал

Ингредиенты

Коржи бисквитные готовые – 500 г
Молоко – 400 мл
Фрукты засахаренные (киви, ананас, яблоки, клубника) – 250 г
Сахар – 200 г
Ликер апельсиновый – 100 мл
Чай крепкий – 50 мл
Яйца – 3 шт.
Мука – 50 г

Способ приготовления

1. Бисквитные коржи нарезают кусочками прямоугольной формы и сбрызгивают смесью ликера и чая.

2. Фрукты нарезают кубиками.

3. Для приготовления крема желтки отделяют от белков, соединяют с сахаром (100 г), добавляют молоко и муку и взбивают до получения однородной массы. На медленном огне, помешивая, доводят смесь до кипения и остужают, размешивая, чтобы не было комочков.

4. В форму выкладывают слой бисквита, на него – слой фруктов и часть крема. В указанной последовательности выкладывают все компоненты, причем верхним слоем должны быть кусочки бисквита.

5. Белки взбивают с оставшимся сахаром, смазывают ими поверхность пудинга и ставят его в разогретую до 120° С духовку на 10 мин.

ПЕШМЕ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 140 ккал

Ингредиенты

Тесто дрожжевое – 400 г
Масло растительное – 100 мл
Пудра сахарная – 100 г

Способ приготовления

1. Тесто раскатывают в пласт толщиной примерно 1 см и нарезают полосками шириной 3 см. Затем разрезают их наискось так, чтобы получились аккуратные ромбы.

2. Изделия жарят на сковороде в раскаленном растительном масле. Затем вынимают с помощью шумовки на бумажную салфетку, чтобы избавиться от излишков масла.

3. Пешме выкладывают на плоское блюдо, посыпают сахарной пудрой и подают на стол с зеленым чаем.

ШАРЛОТКА «НЕГРИТЯНКА»

На 10 порций
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Яблоки – 800 г
Сахар – 250 г
Ржаной хлеб – 500 г
Белое вино – 30 мл
Ржаные панировочные сухари – 100 г
Лимон – 1 шт.
Оливковое масло – 30 мл
Корица, ванилин – по вкусу

Способ приготовления

1. Яблоки нарезают тонкими ломтиками, добавляют 150 г сахара, корицу, белое вино и тушат в течение 5-7 минут.
2. Ржаной хлеб натирают на терке, крошки перемешивают с оливковым маслом и слегка поджаривают, постоянно помешивая.
3. Лимон натирают на средней терке для получения цедры.
4. К хлебу добавляют лимонную цедру, оставшийся сахар, немного корицы, ванилин.
5. Форму смазывают оливковым маслом, посыпают ржаными панировочными сухарями, выкладывают половину хлебной массы, затем яблоки. Сверху снова формируют слой из ржаного хлеба.
6. Выпекают шарлотку в духовке при 200 С в течение 1 часа.

МОРКОВНЫЕ ОЛАДЬИ С ХЛОПЬЯМИ «ГЕРКУЛЕС»

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 200 ккал

Ингредиенты

Морковь – 500 г
Хлопья «Геркулес» – 150 г
Яйцо – 1 шт.
Сахар – 10 г
Творог обезжиренный – 100 г
Растительное масло – 30 г
Сметана нежирная – 20 г
Соль – по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь натирают на крупной терке, добавляют немного воды и тушат до мягкости, затем всыпают хлопья и тушат еще 15 минут. Готовую массу слегка охлаждают.
2. Творог пропускают через мясорубку, добавляют взбитое яйцо, сахар и соль.
3. Творожную массу тщательно перемешивают с морковной.
4. С помощью столовой ложки оладьи выкладывают на сковороду и жарят в растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.
5. Подают на стол горячими или теплыми с нежирной сметаной.

ТОРТ ФРУКТОВЫЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Мука – 250 г
Масло сливочное – 150 г
Сахар – 100 г
Виноград без косточек – 100 г
Клубника – 50 г
Яйца – 2 шт.
Бананы – 200 г
Персик – 1 шт.
Киви – 1 шт.
Апельсин – 1 шт.
Сухари панировочные – 20 г
Пудра сахарная – 20 г
Масло растительное – 10 мл
Цедра лимонная – 2 г
Сода – 1 г
Ванилин по вкусу

Способ приготовления

1. Виноград, бананы, персик и киви нарезают кружками, апельсин разделяют на дольки.

2. Яйца, сахар и сливочное масло взбивают, добавляют соду, измельченную цедру, муку, ванилин и замешивают тесто.

3. Форму для выпечки смазывают растительным маслом, посыпают панировочными сухарями.

4. Тесто делят на 2 неравные части. Большую выкладывают в форму, разравнивают, сверху помещают подготовленные фрукты, посыпают их сахарной пудрой. Оставшееся тесто (его следует заморозить) натирают на крупной терке и получившейся крошкой посыпают фрукты.

5. Выпекают изделие в духовке до готовности.

6. Торт украшают ягодами клубники и подают на стол.

ТОРТ ЛИМОННЫЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 140 ккал

Ингредиенты

Мука – 200 г
Масло сливочное – 100 г
Сахар – 80 г
Желток яичный – 1 шт.
Мандарины – 200 г
Клубника – 200 г

Для крема

Сахар – 80 г
Мука – 70 г
Молоко – 400 мл
Желтки яичные – 3 шт.
Сок лимонный – 20 мл
Коньяк – 20 мл
Ванилин по вкусу

Для желе

Желатин – 12 г
Ликер лимонный – 10 мл
Сахар – 10 г

Способ приготовления

1. Масло взбивают с сахаром и желтком. Затем добавляют муку, замешивают тесто и делят его на 2 части.

Каждую слегка раскатывают и выпекают в духовом шкафу 30 мин.

2. Для приготовления крема желтки взбивают с сахаром и ванилином. Затем добавляют муку и тщательно перемешивают. В полученную массу вливают молоко и варят на среднем огне до

загустения, постоянно помешивая деревянной лопаточкой. Крем слегка охлаждают, добавляют в него коньяк и лимонный сок.

3. Чтобы приготовить желе, желатин разводят в горячей воде. Затем добавляют сахар и ликер.

4. Коржи смазывают лимонным кремом, сверху украшают торт дольками мандаринов, клубникой и поливают желе.

ТОРТ С ЕЖЕВИЧНЫМ ДЖЕМОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Мука – 500 г
Масло сливочное (маргарин) – 200 г
Пудра сахарная – 160 г
Джем ежевичный – 150 г
Какао-порошок – 50 г
Яйца – 4 шт.
Сода чайная – 2 г
Уксус – 2 мл
Масло растительное – 10 мл

Способ приготовления

1. Муку перетирают со сливочным маслом или маргарином, добавляют яичные желтки, растертые с 60 г сахарной пудры и содой, погашенной уксусом, и замешивают тесто. Делят его на 3 части. В одну из них добавляют какао-порошок и тщательно перемешивают. Тесто помещают в холодильник на 1 ч.

2. Одну часть теста раскатывают в ровный прямоугольный пласт, выкладывают на смазанный растительным маслом и посыпанный мукой противень и выпекают в предварительно разогретой духовке при температуре 180° С в течение 20-25 мин. Оставшееся тесто выпекают аналогичным образом.

3. Для приготовления крема белки взбивают с оставшейся сахарной пудрой до образования крепкой пены.

4. Один из остывших пластов выкладывают на блюдо и смазывают его джемом, сверху покрывают натертой на крупной терке частью теста с какао, затем выкладывают белковый крем и покрывают натертой на терке оставшейся частью теста.

ТОРТ «ЯБЛОНЬКА»

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Мука пшеничная – 250 г
Масло сливочное – 100 г
Сахар – 100 г
Яблоки – 4 шт.
Яйца – 2 шт.
Сметана – 100 г
Коньяк – 10 мл
Вода – 20 мл

Способ приготовления

1. 1 яйцо взбивают с 20 г сахара, добавляют муку, 80 г масла и воду. Хорошо вымешивают тесто и кладут его в холодильник на 30-40 мин.

2. Яблоки очищают, удаляют сердцевину, нарезают дольками, припускают в оставшемся сливочном масле, смешивают с 2 ст. л. сахара, тушат еще 5 мин на небольшом огне и остужают.

3. Тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5-2 см, кладут его на противень, выкладывают на него яблочную начинку. Яйцо взбивают с оставшимся сахаром, добавляют сметану и коньяк. Полученной смесью заливают торт и выпекают его в разогретой духовке 40 мин.

ТОРТ С ЛИМОННОЙ ЦЕДРОЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Мука – 600 г
Сахар – 250 г
Масло сливочное – 150 г
Яйца – 4 шт.
Цедра лимона – 20 г
Кардамон молотый – 20 г
Масло растительное – 20 мл
Орех мускатный молотый – на кончике ножа

Способ приготовления

1. Натертую на мелкой терке лимонную цедру смешивают с маслом и сахаром, добавляют кардамон, мускатный орех, растертые яичные желтки, всыпают 300 г муки, замешивают тесто и кладут его на 30 мин в холодильник. Затем добавляют в него оставшуюся муку, делят его на 2 части, выкладывают одну из них ровным слоем в смазанную растительным маслом форму, смазывают ее взбитыми яичными белками и сверху выкладывают еще один слой, который тоже смазывают белками. Высота торта не должна превышать 2 см.

2. Выпекают изделие до готовности в предварительно разогретой до 230˚ С духовке.

ПЕЧЕНЬЕ ВАНИЛЬНОЕ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Мука пшеничная – 600 г
Масло сливочное – 200 г
Сахар – 200 г
Яйца – 3 шт.
Сахар ванильный – 100 г
Пудра сахарная – 20 г
Цедра апельсиновая измельченная – 5 г
Сода – на кончике ножа

Способ приготовления

1. Яйца растирают с сахаром, добавляют размягченное сливочное масло, ванильный сахар, апельсиновую цедру, соду, муку и замешивают крутое тесто. Раскатывают его в пласт толщиной 1 см и вырезают фигурное печенье с помощью специальных формочек.

2. Изделия выкладывают на смазанный маслом противень и выпекают в разогретой духовке до готовности. Печенья посыпают сахарной пудрой и подают к чаю.

ПЕЧЕНЬЕ С КУНЖУТОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Мука рисовая – 250 г
Кунжут обжаренный – 200 г
Арахис очищенный – 200 г
Изюм – 200 г
Яйца – 4 шт.
Маргарин – 150 г
Сахар – 20 г
Сода – 5 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Муку и соду соединяют, вбивают яйца, оставив один белок для смазывания изделий, добавляют растопленный маргарин, соль, сахар и все перемешивают. Затем осторожно вводят кунжут, арахис, изюм и замешивают тесто, добавляя при необходимости воду.

2. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 5 см, нарезают кружками диаметром 5-7 см, смазывают сверху яичным белком, выкладывают на противень и выпекают в духовке при умеренной температуре до готовности.

ПЕЧЕНЬЕ С ГЛАЗУРЬЮ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Мука – 350 г
Пудра сахарная – 250 г
Масло сливочное – 100 г
Вода – 250 мл
Яйцо – 1 шт.
Белок – 1 шт.
Сок лимонный – 5 мл
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Муку смешивают с размягченным маслом, добавляют воду, лимонный сок, яйцо и соль.

2. Тесто вымешивают, помещают в холодильник на 1 ч, затем раскатывают в пласт толщиной 1,5 см и нарезают ромбиками.

3. Выкладывают печенье на противень и смазывают взбитым с сахарной пудрой белком. Выпекают в предварительно разогретой духовке до готовности.

ПЕЧЕНЬЕ С ЗАСАХАРЕННЫМИ ФРУКТАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Мука – 500 г
Масло сливочное (маргарин) – 100 г
Сахар – 200 г
Яйца – 4 шт.
Пудра сахарная – 20 г
Масло растительное – 10 мл
Ванилин – 5 г
Фрукты засахаренные для украшения

Способ приготовления

1. Муку, сахар, размягченное сливочное масло или маргарин соединяют, добавляют взбитые яйца и ванилин, замешивают тесто, пропускают его через мясорубку и, отрезая небольшими порциями (примерно по 10 см), формуют в виде цветов.

2. Изделия выкладывают на смазанный растительным маслом противень и выпекают в предварительно разогретой до 230° С духовке 20 мин.

3. Готовые печенья украшают засахаренными фруктами, посыпают сахарной пудрой и подают к чаю.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 140 ккал

Ингредиенты

Хлопья овсяные – 200 г
Мука пшеничная – 200 г
Масло топленое – 200 г
Сахар – 200 г
Орехи миндальные – 100 г
Изюм без косточек – 100 г

Способ приготовления

1. Топленое масло растирают с сахаром, всыпают овсяные хлопья и просеянную муку, тщательно перемешивают. Добавляют обжаренный рубленый миндаль, промытый и обсушенный изюм и хорошо вымешивают тесто.

2. Формуют небольшие лепешки и выкладывают их на смазанный маслом противень. Выпекают изделия в течение 20 мин в разогретой до 200° С духовке.

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 200 ккал

Ингредиенты

Творог
– 500 г
Мука пшеничная – 400 г
Сахар – 250 г
Желтки яичные – 10 шт.
Белки яичные – 5 шт.
Масло сливочное – 10 г
Цедра лимонная тертая по вкусу

Способ приготовления

1. Желтки растирают с сахаром и лимонной цедрой, добавляют творог, перемешивают, небольшими порциями всыпают просеянную муку.

2. Белки взбивают в крепкую пену, соединяют с творожной массой, перемешивают и выкладывают на смазанный маслом противень. Выпекают в разогретой духовке 35-40 мин.

3. Готовый пирог остужают и нарезают ромбиками.

ПИРОГ С ВИШНЕЙ И ЯБЛОКАМИ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 120 ккал

Ингредиенты

Мука – 700 г
Молоко – 300 мл
Яйца – 3 шт.
Сахар – 150 г
Дрожжи – 40 г
Маргарин сливочный – 150 г
Яблоки – 500 г
Вишня – 300 г
Сок лимона – 20 мл
Масло растительное – 20 мл
Крахмал картофельный – 40 г
Масло сливочное – 20 г
Яйцо для смазывания пирога – 1 шт.
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Яйца растирают со 100 г сахара добела и соединяют с маргарином, солью и теплым молоком.

2. Дрожжи разводят теплой водой или молоком, муку просеивают. Соединяют подготовленные ингредиенты, замешивают тесто и переносят его в теплое место.

3. Яблоки очищают, нарезают ломтиками, сбрызгивают лимонным соком и посыпают оставшимся сахаром.

4. Вишню моют, удаляют косточки и дают соку стечь.

5. Подошедшее тесто делят на 2 неравные части. Большую раскатывают в пласт и выкладывают на смазанный растительным маслом противень. Равномерно распределяют на нем ломтики яблок и вишню, посыпают начинку картофельным крахмалом. Раскатывают вторую часть теста и накрывают ею начинку. Защипывают края пирога и делают проколы вилкой по всей его поверхности для выхода пара.

6. Смазывают изделие взбитым яйцом, помещают в духовку и выпекают при температуре 200° С в течение 45-50 мин. Готовый

пирог смазывают сливочным маслом.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПИРОГ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 120 ккал

Ингредиенты

Мука – 500 г
Сахар – 300 г
Молоко – 100 мл
Дрожжи – 50 г
Яйца – 3 шт.
Маргарин – 150 г
Апельсины – 400 г
Крахмал – 30 г
Масло растительное – 20 мл

Способ приготовления

1. Дрожжи разводят в теплом молоке и оставляют на несколько минут, затем добавляют 50 г сахара.

2. Апельсины, не очищая от кожуры, пропускают через мясорубку и добавляют 100 г сахара.

3. Дрожжи смешивают с размягченным маргарином, желтками, мукой и замешивают тесто. Раскатывают его на небольшом противне, смазанном растительным маслом, делают по краям бортики и оставляют на 30 мин.

4. Белки взбивают с оставшимся сахаром в крепкую пену. Раскатанное тесто посыпают крахмалом, выкладывают на него начинку и заливают взбитыми белками.

5. Пирог ставят в разогретую духовку и выпекают при температуре 180° С в течение 30 мин.

ПИРОГ ГРУШЕВЫЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 230 ккал

Ингредиенты

Груши – 1 кг
Мука – 250 г
Масло сливочное (маргарин) – 100 г
Сахар – 100 г
Яйца – 2 шт.
Сливки – 50 мл
Молоко – 50 мл
Коньяк – 15 мл
Масло растительное – 15 мл
Цедра лимона – 10 г
Корица – 10 г
Имбирь – 5 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Сахар (80 г) смешивают с размягченным сливочным маслом или маргарином, добавляют муку, соль, замешивают тесто, скатывают его в шар и помещают на 1 ч в холодильник.

2. Груши очищают от кожицы, удаляют сердцевину, протирают мякоть сквозь сито, смешивают с молоком, сливками, оставшимся сахаром, коньяком, яичными желтками, измельченной цедрой лимона, корицей и имбирем. Белки взбивают и соединяют их с грушевой массой.

3. Одну половину готового теста раскатывают в тонкий пласт и выкладывают в смазанную растительным маслом форму. Сверху помещают начинку, украшают пирог решеткой из тонких жгутов теста. Выпекают изделие в предварительно разогретой до 250° С духовке 30-35 мин.

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 120 ккал

Ингредиенты

Яблоки – 800 г
Орехи грецкие – 150 г
Мука – 800 г
Дрожжи – 50 г
Сахар – 100 г
Молоко – 250 мл
Вода – 100 мл
Яйца – 4 шт.
Масло сливочное – 80 г
Ром – 30 мл
Масло растительное – 20 мл
Яйцо для смазывания пирога – 1 шт.
Корица и соль по вкусу

Способ приготовления

1. Дрожжи разводят теплой водой, добавляют теплое молоко, 30 г сахара, соль, 300 г муки и тщательно перемешивают. Ставят опару в теплое место на 1-2 ч.

2. Взбивают белки в крепкую пену.

3. В опару вливают желтки, а затем белковую массу. Постепенно подсыпая муку и добавляя растопленное сливочное масло (60 г), замешивают тесто. Вымешивают его до тех пор, пока на поверхности не начнут появляться пузырьки и оно не будет хорошо отставать от рук. Дают тесту подойти.

4. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают мелкими кубиками, посыпают корицей, измельченными грецкими орехами, оставшимся сахаром, сбрызгивают ромом и перемешивают.

5. Делят тесто на 2 неравные части и раскатывают пласты. Больший помещают на смазанный растительным маслом противень, выкладывают на него начинку и накрывают вторым пластом. Защипывают края пирога, накалывают его поверхность вилкой, смазывают взбитым яйцом и помещают в предварительно

разогретую духовку.

6. Выпекают изделие при температуре 180° С в течение 50-60 мин. Готовый пирог смазывают оставшимся сливочным маслом.

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

На 12 порций
Калорийность 1 порции – 55 ккал

Ингредиенты

Творог обезжиренный – 250 мл
Яйцо – 1 шт.
Мука – 150 г
Мед – 30 г
Сахар – 10 г
Орехи грецкие – 20 г
Семена подсолнечника измельченные – 20 г
Сок апельсиновый – 10 мл
Масло сливочное – 20 г
Фрукты свежие (апельсины, киви и др.)
Тертый мускатный орех на кончике ножа

Способ приготовления

1. Сахар растворяют в 10 мл горячей воды, соединяют с мукой, мускатным орехом и растирают до состояния крошки, затем смешивают с измельченными грецкими орехами и семечками.

2. Форму для запекания смазывают сливочным маслом, выкладывают в нее ровным слоем приготовленную смесь и ставят в разогретую до 180° С духовку на 12 мин.

3. Творог растирают с яйцом, медом и апельсиновым соком.

4. Корж вынимают из духовки, распределяют по его поверхности творожную массу и снова ставят в духовку. Выпекают 25 мин, затем остужают и помещают в холодильник.

5. Перед подачей на стол украшают пирог кусочками свежих фруктов.

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ И КЛЮКВОЙ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 140 ккал

Ингредиенты

Мука – 700 г
Молоко – 300 мл
Яйца – 4 шт.
Сахар – 150 г
Дрожжи – 40 г
Маргарин сливочный – 150 г
Яблоки – 700 г
Клюква – 100 г
Сок лимона – 20 мл
Масло растительное – 20 мл
Масло сливочное – 20 г
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. 3 яйца растирают со 100 г сахара добела и соединяют с маргарином, солью и теплым молоком.

2. Дрожжи разводят теплой водой или молоком, муку просеивают. Соединяют подготовленные ингредиенты, замешивают тесто и держат его в теплом месте до подъема.

3. Яблоки очищают, нарезают ломтиками, сбрызгивают лимонным соком и пересыпают оставшимся сахаром.

4. Клюкву моют и слегка обсушивают на салфетке.

5. Подошедшее тесто делят на 2 неравные части. Большую из них раскатывают в пласт и выкладывают на смазанный растительным маслом противень. Помещают на тесто ломтики яблок и равномерно распределяют на нем клюкву. Раскатывают вторую часть теста и накрывают начинку. Защипывают края пирога и делают проколы вилкой по всей поверхности для выхода пара.

6. Смазывают изделие взбитым яйцом и помещают в предварительно разогретую духовку. Выпекают его при температуре 180-200° С в течение 45-50 мин до образования золотистой корочки.

7. Готовый пирог смазывают сливочным маслом.

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ С ИЗЮМОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 160 ккал

Ингредиенты

Яблоки – 500 г
Груши – 300 г
Изюм – 100 г
Мука – 800 г
Молоко – 300 мл
Яйца – 2 шт.
Дрожжи – 40 г
Масло сливочное – 150 г
Сахар – 150 г
Масло растительное – 20 мл
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Дрожжи растворяют в небольшом количестве теплого молока, добавляют немного муки, 1 ч. л. сахара и держат в теплом месте 30-40 мин.

2. Яйца взбивают с 50 г сахара.

3. Готовую опару соединяют с растопленным сливочным маслом (оставив немного для смазывания пирога), взбитыми яйцами, молоком, солью и хорошо выбивают деревянной лопаткой. Постепенно добавляя муку, замешивают тесто и выдерживают его в теплом месте 1,5-2 ч.

4. Яблоки и груши очищают, нарезают ломтиками, соединяют с 50 г сахара и тушат с добавлением небольшого количества воды.

5. Изюм промывают и слегка обсушивают чистой салфеткой.

6. Готовое тесто делят на 2 неравные части и раскатывают. Большую помещают на смазанный растительным маслом противень и выкладывают на него яблочно-грушевую начинку. Равномерно распределяют сверху изюм. Накрывают начинку второй частью теста и защипывают края. Делают проколы вилкой на поверхности пирога для выхода пара.

7. Смазывают изделие сладкой водой (1 ч. л. сахара на 3 ч. л.

воды) и помещают его в предварительно разогретую духовку. Выпекают пирог при температуре 200° С в течение 45-50 мин до появления корочки золотистого цвета.

8. Готовое изделие смазывают сливочным маслом и нарезают порционными кусками.

МОРКОВНЫЕ КЕКСЫ С АНАНАСАМИ

На 12 порций
Калорийность 1 порции – 160 ккал

Ингредиенты

Морковь – 400 г
Мука – 300 г
Молоко обезжиренное – 100 мл
Белки яичные – 4 шт.
Сахар – 150 г
Ананас консервированный – 500 г
Масло сливочное – 20 г
Корица – 5 г
Имбирь молотый – 3 г
Сода – 3 г
Соль – 3 г

Способ приготовления

1. Морковь очищают, моют и натирают на мелкой терке.

2. Муку просеивают, смешивают с солью, содой, корицей и имбирем.

3. Яичные белки взбивают с сахаром и небольшими порциями вливают молоко. Полученную смесь соединяют с мукой, добавляют тертую морковь и тщательно перемешивают.

4. 12 формочек для запекания смазывают сливочным маслом, заполняют их тестом на три четверти объема, сверху кладут по кусочку ананаса и ставят в разогретую до 180° С духовку на 25 мин.

Глава 5
Напитки

НАПИТОК ИЗ СУХИХ ЛИСТЬЕВ ПЕРВОЦВЕТА

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья первоцвета высушенные – 100 г
Вода – 0,5 л

Способ приготовления

1. Воду доводят до кипения и заливают ею сухие листья первоцвета.

2. Посуду с напитком укутывают теплой тканью и настаивают 30 мин, после чего процеживают.

НАПИТОК ИЗ ДУШИЦЫ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья и цветки душицы – 200 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Листья и цветки душицы моют и измельчают.

2. Воду доводят до кипения. Душицу заливают кипятком и томят на медленном огне 5 мин.

3. Посуду с напитком укутывают теплой тканью и настаивают 2 ч, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ ПРОСТОКВАШИ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 50 ккал

Ингредиенты

Сок свекольный – 20 мл
Простокваша – 250 мл
Сок лимонный – 100 мл

Способ приготовления

1. Лимонный сок соединяют со свекольным, добавляют простоквашу и перемешивают.
2. Ставят напиток в холодильник на 30 мин.

НАПИТОК ИЗ КОРЫ И ПОЧЕК ОСИНЫ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Кора и почки осины – 70 г
Мед – 70 г
Вода – 0,5 л

Способ приготовления

1. Кору и почки осины растирают.

2. Доводят воду до кипения. Растительные ингредиенты заливают кипятком, добавляют мед и томят на слабом огне 10 мин.

3. Посуду с напитком укутывают тканью и настаивают 3 ч, после чего процеживают.

НАПИТОК ИЗ ЦВЕТКОВ ШИПОВНИКА И ДУШИЦЫ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Цветки шиповника – 80 г
Цветки душицы – 80 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Цветки шиповника и душицы смешивают.
2. Воду доводят до кипения и заливают ею растительное сырье.
3. Посуду с напитком укутывают теплой тканью и настаивают 2 ч, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ ЛИПЫ И ДИКОЙ ЯБЛОНИ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Цветки липы – 100 г
Плоды дикой яблони – 80 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Яблоки измельчают и смешивают их с цветками липы.
2. Воду доводят до кипения. Растительные ингредиенты заливают кипятком и томят на медленном огне 3 мин.
3. Напиток настаивают в закрытой посуде 1 ч, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ КРАПИВЫ, ШИПОВНИКА, СМОРОДИНЫ И МОРКОВИ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья крапивы – 80 г
Плоды шиповника – 80 г
Ягоды смородины черной – 50 г
Морковь – 50 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Молодые листья крапивы моют и измельчают.
2. Морковь очищают и натирают на терке.
3. Шиповник и смородину моют.
4. Воду доводят до кипения. Все растительные ингредиенты соединяют, заливают кипятком, настаивают напиток в закрытой посуде 3 ч, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ ЛИСТЬЕВ ШИПОВНИКА И ЛИМОННИКА

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья шиповника – 50 г
Листья лимонника – 50 г
Вода – 0,5 л

Способ приготовления

1. Листья шиповника и лимонника моют и соединяют.
2. Воду доводят до кипения. Подготовленные ингредиенты заливают кипятком и томят на медленном огне 5 мин.
3. Напиток настаивают в закрытой посуде около 3 ч, после чего процеживают.

НАПИТОК ИЗ КРАПИВЫ И ВИНОГРАДА

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья крапивы – 70 г
Листья земляники – 20 г
Плоды шиповника – 70 г
Ягоды винограда – 50 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Листья крапивы и земляники моют и мелко нарезают.
2. Шиповник и виноград разминают в деревянной ступке.
3. Воду доводят до кипения. Крапиву соединяют с виноградом и шиповником, заливают их кипятком и томят на слабом огне 5 мин.
4. Напиток настаивают 4 ч в прохладном месте, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ ЛИСТЬЕВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ И ПЕРВОЦВЕТА

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья мать-и-мачехи – 80 г
Листья первоцвета – 80 г
Вода – 0,5 л

Способ приготовления

1. Листья первоцвета и мать-и-мачехи измельчают и смешивают.

2. Воду доводят до кипения. Подготовленное растительное сырье заливают кипятком и томят на медленном огне 7-10 мин.

3. Напиток настаивают в закрытой посуде около 2 ч, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА И БРУСНИКИ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья крапивы – 80 г
Плоды шиповника – 80 г
Ягоды брусники – 80 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Молодые листья крапивы моют и измельчают.
2. Шиповник и бруснику разминают в деревянной ступке.
3. Воду доводят до кипения. Крапиву соединяют с брусникой и шиповником, заливают их кипятком и томят на медленном огне 5-7 мин.
4. Напиток настаивают в закрытой посуде не менее 3 ч, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ ЛИСТЬЕВ КЛЕВЕРА И КРАПИВЫ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья крапивы – 80 г
Листья клевера – 80 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Листья клевера и крапивы моют и обсушивают.
2. Воду доводят до кипения, заливают ею растительное сырье и томят на слабом огне 5 мин.
3. Посуду с напитком укутывают тканью и настаивают около 3 ч, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ КОСТЯНИКИ И КЛЕВЕРА

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Плоды костяники – 100 г
Листья клевера – 100 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Листья клевера и плоды костяники моют и обсушивают.

2. Воду доводят до кипения. Подготовленные растительные ингредиенты соединяют, заливают кипятком и томят на медленном огне 7-10 мин.

3. Посуду с напитком укутывают тканью и настаивают около 2 ч, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ ТАВОЛГИ И ЗЕМЛЯНИКИ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья таволги – 80 г
Листья земляники – 80 г
Вода – 0,5 л

Способ приготовления

1. Листья таволги и земляники моют и обсушивают.

2. Воду доводят до кипения. Подготовленные растительные ингредиенты заливают кипятком и томят на слабом огне 5-7 мин.

3. Посуду с напитком укутывают тканью и настаивают около 2 ч, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА И ИВАН-ЧАЯ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Цветки тысячелистника – 80 г
Побеги иван-чая – 80 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Иван-чай и тысячелистник моют и соединяют.

2. Воду доводят до кипения. Подготовленные растительные ингредиенты заливают кипятком и томят на медленном огне 7 мин.

3. Посуду с напитком укутывают тканью и настаивают около 1 ч, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ ИВАН-ЧАЯ И ЛИПЫ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Цветки иван-чая – 80 г
Цветки липы – 80 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Цветки липы и иван-чая моют и соединяют.

2. Воду доводят до кипения. Подготовленные растительные компоненты заливают кипятком и томят на слабом огне 5 мин.

3. Посуду с напитком укутывают тканью и настаивают около 1 ч, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ КОРНЕЙ ДЯГИЛЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Корни дягиля – 250 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Корни дягиля очищают, моют и нарезают. Затем обжаривают их на сухой сковороде до буроватого цвета и измельчают в кофемолке.

2. Воду доводят до кипения. Получившийся порошок заливают кипятком и настаивают около 1 ч, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Цветки тысячелистника – 200 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Воду доводят до кипения и заливают ею цветки тысячелистника.

2. Посуду с напитком укутывают теплой тканью и оставляют на 35 мин, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ ЛИСТЬЕВ ЭСТРАГОНА И ПОДОРОЖНИКА

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Побеги и листья эстрагона – 60 г
Листья подорожника – 70 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Эстрагон и подорожник моют, измельчают и соединяют.
2. Воду доводят до кипения. Подготовленные растительные ингредиенты заливают кипятком и томят на слабом огне 3 мин.
3. Напиток настаивают в закрытой посуде около 2 ч, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ ЛИСТЬЕВ И ЦВЕТКОВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья и цветки мать-и-мачехи – 250 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Мать-и-мачеху моют и измельчают. Воду доводят до кипения. Подготовленное растительное сырье заливают кипятком и томят на слабом огне 7 мин.

2. Посуду с напитком укутывают тканью и настаивают около 1 ч, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ ЛОФАНТА И ЗМЕЕГОЛОВНИКА МОЛДАВСКОГО

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья и цветки лофанта сушеные – 30 г
Листья змееголовника сушеные – 30 г
Кислота лимонная – 3 г
Вода – 0,5 л

Способ приготовления

1. Воду доводят до кипения. Сушеные лофант и змееголовник заливают кипятком, добавляют лимонную кислоту и томят на слабом огне 5-7 мин.

2. Напиток настаивают в закрытой посуде около 1 ч, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ ЧАБРЕЦА

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Побеги чабреца – 80 г
Цветки иван-чая – 80 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Чабрец и иван-чай моют и соединяют. Воду доводят до кипения. Подготовленные ингредиенты заливают кипятком и томят на слабом огне 7-10 мин.

2. Напиток настаивают в закрытой посуде около 1 ч, затем процеживают.

НАПИТОК ИЗ МОНАРДЫ И МЕЛИССЫ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Побеги монарды (дикого бергамота) – 60 г
Листья мелиссы – 70 г
Мед – 50 г
Вода – 0,5 л

Способ приготовления

1. Молодые побеги монарды и листья мелиссы моют и соединяют. Воду доводят до кипения. Подготовленные растительные ингредиенты заливают кипятком и томят на слабом огне 3 мин.

2. Напиток настаивают около 1 ч, затем процеживают и добавляют мед.

НАПИТОК ИЗ ЛЕСНОЙ МАЛИНЫ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Цветки клевера – 80 г
Ягоды малины лесной – 100 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Цветки клевера и ягоды малины соединяют.

2. Воду доводят до кипения. Подготовленные ингредиенты заливают кипятком и томят на медленном огне 3 мин.

3. Напиток настаивают в закрытой посуде около 1 ч, после чего процеживают.

ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ КИПРЕЯ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья кипрея высушенные – 120 г
Вода – 0,5 л

Способ приготовления

1. Воду доводят до кипения и заливают ею листья кипрея.
2. Посуду с напитком укутывают теплой тканью и настаивают 20-30 мин, затем процеживают.

ЧАЙ ИЗ ЦВЕТКОВ ЛИПЫ И МАЛИНЫ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Цветки липы – 200 г
Ягоды малины – 100 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Воду доводят до кипения.
2. Высушенные цветки липы и ягоды малины заливают кипятком и настаивают в закрытой посуде 30 мин.
3. Напиток процеживают через сложенную в несколько слоев марлю и подают на стол.

ЧАЙ ИЗ ЦВЕТКОВ ЖАСМИНА И ЧАБРЕЦА

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Цветки жасмина – 70 г
Побеги чабреца – 50 г
Вода – 0,5 л

Способ приготовления

1. Чабрец и цветки жасмина соединяют.
2. Воду доводят до кипения.
3. Подготовленное растительное сырье заливают кипятком и томят на слабом огне 3-5 мин.
4. Напиток настаивают в закрытой посуде 20 мин, затем процеживают.

ЧАЙ ИЗ ЧАБРЕЦА

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья и побеги чабреца – 200 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Чабрец моют и измельчают. Воду доводят до кипения. Подготовленное растительное сырье заливают кипятком и томят на медленном огне 5 мин.

2. Напиток оставляют в закрытой посуде на 25 мин, затем процеживают.

ЧАЙ ИЗ ВИШНИ И ЗВЕРОБОЯ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья вишни – 50 г
Листья зверобоя – 50 г
Вода – 0,5 л

Способ приготовления

1. Листья вишни и зверобоя моют и соединяют.
2. Воду доводят до кипения.
3. Подготовленное растительное сырье заливают кипятком и настаивают 20 мин, после чего процеживают через марлю.

ЧАЙ ИЗ ЦВЕТКОВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ И ДУШИЦЫ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Цветки мать-и-мачехи – 80 г
Цветки душицы – 80 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Цветки мать-и-мачехи и душицы смешивают.
2. Воду доводят до кипения и заливают ею подготовленные ингредиенты.
3. Чай настаивают в закрытой посуде 30 мин, после чего процеживают.

ЧАЙ ИЗ ПЕРВОЦВЕТА И ЛИПЫ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья первоцвета – 80 г
Цветки липы – 80 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Воду доводят до кипения. Липу и первоцвет заливают кипятком и томят на медленном огне 5 мин.
2. Посуду с напитком укутывают теплой тканью и оставляют на 40 мин, после чего процеживают через марлю.

ЧАЙ ИЗ ЦВЕТКОВ КЛЕВЕРА И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Цветки клевера – 80 г
Плоды шиповника – 80 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Цветки клевера и плоды шиповника моют и соединяют.
2. Воду доводят до кипения, заливают ею подготовленные ингредиенты и томят на слабом огне 5 мин.
3. Напиток настаивают в закрытой посуде 30 мин, затем процеживают.

ЧАЙ ИЗ КЛЕВЕРА

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Цветки и листья клевера – 200 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Клевер моют и высушивают.
2. Воду доводят до кипения, заливают ею растительное сырье и томят на слабом огне 5 мин.
3. Посуду с напитком укутывают теплой тканью и оставляют на 30 мин, затем процеживают.

ЧАЙ ИЗ КОТОВНИКА ЛИМОННОГО

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья котовника – 100 г
Мед – 50 г
Вода – 0,5 л

Способ приготовления

1. Молодые листья котовника моют и измельчают.
2. Воду доводят до кипения.
3. Котовник заливают кипятком и настаивают 35 мин, затем процеживают и добавляют мед.

ЧАЙ ИЗ МЯТЫ И МЕДА

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Цветки жасмина – 70 г
Листья мяты – 50 г
Мед – 50 г
Вода – 0,5 л

Способ приготовления

1. Цветки жасмина моют и соединяют с измельченными листьями мяты.

2. Воду доводят до кипения.

3. Подготовленные растительные компоненты заливают кипятком, настаивают 15 мин, процеживают, затем добавляют мед.

ЧАЙ ИЗ МЕЛИССЫ И ДУШИЦЫ

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья мелиссы – 70 г
Побеги и листья душицы – 70 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Мелиссу и душицу моют, измельчают и соединяют.
2. Воду доводят до кипения.
3. Подготовленные растительные ингредиенты заливают кипятком и томят на слабом огне 5 мин.
4. Посуду с напитком укутывают тканью и оставляют на 20 мин, затем процеживают.

ЧАЙ ИЗ МЯТЫ И ГОРЦА ПТИЧЬЕГО

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Листья мяты – 80 г
Листья горца птичьего – 80 г
Вода – 1 л

Способ приготовления

1. Молодые листья мяты и горца моют и соединяют.
2. Воду доводят до кипения.
3. Подготовленные растительные компоненты заливают кипятком. Посуду с напитком укутывают тканью и настаивают 35 мин, затем процеживают.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ МОЛОКА И МОРКОВНОГО СОКА

На 1 порцию
Калорийность 1 порции – 20 ккал

Ингредиенты

Молодая зелень крапивы – 500 г
Сок морковный – 60 мл
Сок томатный – 60 мл
Молоко свежее – 250 мл
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Зелень крапивы моют, измельчают и пропускают через соковыжималку.

Получившийся сок смешивают с томатным и морковным, затем добавляют молоко, солят и взбивают с помощью блендера.

2. Коктейль перед употреблять охлаждают.

ТОМАТНЫЙ СОК

На 2 порции
Калорийность 1 порции – 50 ккал

Ингредиенты

Помидоры – 500 г
Чеснок – 10 г

Способ приготовления

1. Делают томатный сок с помощью соковыжималки.
2. Чеснок измельчают и кладут его на 5 мин в сок, затем процеживают.

КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ С КЛУБНИЧНЫМ СИРОПОМ

На 5 порций
Калорийность 1 порции – 55 ккал

Ингредиенты

Молоко – 300 мл
Сироп клубничный – 50 мл
Сахар – 50 г
Крахмал – 2 ч. л.

Способ приготовления

1. Крахмал разводят в небольшом количестве молока. Оставшееся молоко вливают в кастрюлю, доводят до кипения, добавляют в него сахар и крахмал и варят при постоянном помешивании 5 мин.

2. Разливают кисель по вазочкам, охлаждают, наливают сверху клубничный сироп и подают на стол.

Приложение

Таблица 1

Калорийность основных продуктов питания и готовых блюд

Наименование продукта – Калорийность, ккал в 100 г

Хлебобулочные изделия

Баранки простые – 312
Батон из муки высшего сорта – 265
Батон простой – 248
Булка городская – 261
Булка сдобная – 252
Булочка диетическая – 242
Булочка диетическая на сорбите – 266
Крахмал – 320
Рожки сдобные из пшеничной муки – 347
Сдоба обыкновенная – 288
Сдоба с повидлом – 287
Сдобная выпечка – 300
Сухари пшеничные – 331
Сухари сливочные – 414
Сушки простые – 341
Тесто дрожжевое – 320
Хлеб белковый отрубной – 182
Хлеб белковый пшеничный – 242
Хлеб зерновой – 231
Хлеб из пшеничной муки I сорта – 226
Хлеб из пшеничной муки II сорта – 220
Хлеб из пшеничной муки высшего сорта – 254
Хлеб пшеничный из муки грубого помола – 250
Хлеб ржаной из обдирной муки – 189
Хлеб ржаной из обойной муки – 181
Хлеб ржаной формовой – 181

Зерновые продукты

Геркулес вареный – 55

Геркулес сухой – 390

Гритс из кукурузы без зародышей сырой витаминизированный – 362

Гритс из кукурузы без зародышей сырой невитаминизированный – 362

Дикий рис сырой – 353

Дробленая пшеница озимая – 354

Дробленая пшеница сухая твердая красная – 359

Крупа манная – 340

Крупа овсяная – 374

Крупа перловая – 340

Крупа пшеничная – 352

Крупа пшенная – 335

Крупа ячневая – 343

Кукуруза полевая тушеная, вареная, обезвоженная (нарезанная перед варкой) – 83

Кукуруза полевая, вареная в початках – 91

Кукурузная мука – 368

Кукурузная мука из зерна с удаленными зародышами витаминизированная – 364

Кукурузная мука из зерна с удаленными зародышами невитаминизированная – 364

Кукурузная мука из цельного зерна непросеянная – 355

Кукурузная мука из цельного зерна просеянная – 362

Кукурузные хлопья (корнфлекс) – 388

Мука из цельной твердой пшеницы витаминизированная – 333

Мука из цельной твердой пшеницы универсальная – 364

Мука крупчатка – 348

Мюсли – 371

Овсяные хлопья – 305

Пшеница сухая, консервированная без приправ – 168

Пшеница сухая, консервированная с приправами – 182

Рис белый витаминизированный вареный – 109

Рис белый витаминизированный сырой – 363

Рис белый, обваренный паром, с длинными зернами вареный – 106

Рис белый, обваренный паром, с длинными зернами сырой – 369

Рис коричневый вареный – 119

Рис коричневый сырой – 360

Рис мгновенного приготовления сухой – 374

Рис мгновенного приготовления, готовый к употреблению –

Сахарная кукуруза консервированная – 79
Светлая гречневая мука – 347
Средняя ржаная мука – 350
Темная гречневая мука – 333
Темная ржаная мука – 327
Цельная ржаная мука – 357
Ячменные хлопья – 315

Бобовые

Арахис вареный – 376
Арахис жареный и соленый – 585
Арахис жареный со скорлупой – 582
Арахис сырой без скорлупы – 568
Арахис сырой со скорлупой – 564
Белая фасоль – 352
Бобы зеленые – 33
Бобы мунг проращенные сырые – 35
Бобы мунг сушеные невареные – 340
Бобы сушеные белые вареные – 118
Бобы сушеные белые сырые – 340
Бобы сушеные красные вареные – 118
Бобы сушеные красные сырые – 343
Бобы, консервированные в томатном соусе – 63
Дробленый горох вареный – 115
Дробленый горох сырой без семенного покрытия – 348
Зеленый горох свежий – 280
Соевая мука обезжиренная – 326
Соевая мука с полным содержанием жира – 421
Соевые бобы вареные – 130
Соевые бобы мизо – 171
Соевые бобы проращенные сырые – 46
Соевые бобы сушеные невареные – 403
Соевые бобы тофу – 72
Сушеный зеленый горошек невареный цельный – 340
Фасоль – 328
Фасоль свежезамороженная в упаковке (300 г) – 102
Чечевица сушеная вареная – 106
Чечевица сушеная невареная – 340

Овощные культуры

Артишоки – 45
Баклажаны – 24
Брокколи – 33
Брюква – 31
Брюссельская капуста – 52
Брюссельская капуста вареная – 17
Зелень петрушки – 45
Зелень укропа – 32
Кабачки – 27
Капуста белокочанная – 28
Картофель зрелый – 90
Картофель молодой – 80
Китайская капуста – 16
Кольраби – 26
Корень петрушки – 47
Корни сельдерея – 38
Кочанный салат – 14
Краснокочанная капуста – 27
Кресс-салат – 24
Лук зеленый – 22
Лук репчатый – 48
Лук-порей – 38
Лук-шалот – 7
Маслины – 351
Морковь – 33
Огурцы свежие – 15
Пастернак посевной – 49
Перец сладкий – 17
Помидоры – 10
Ревень – 18
Редис – 20
Редька – 19
Репа – 28
Савойская капуста – 33
Салат – 19
Свекла – 48
Сельдерей – 21
Спаржа – 20
Тыква – 29
Фасоль стручковая – 31
Фенхель – 49
Хрен – 49
Цветная капуста – 28
Цикорий – 16

Чеснок – 106
Шпинат – 19
Щавель – 30

Грибы

Белые грибы свежие – 34
Лисички – 13
Маслята – 23
Опята – 20
Подберезовики, моховики – 19
Подосиновики – 31
Сыроежки – 17
Шампиньоны – 24

Фрукты и ягоды

Абрикосы – 46
Абрикосы консервированные (850 мл) – 782
Авокадо – 204
Айва – 38
Алыча – 38
Ананасы – 57
Ананасы консервированные (850 мл) – 807
Апельсины – 38
Арбуз – 38
Бананы – 91
Брусника – 43
Виноград – 69
Вишня кислая – 52
Вишня консервированная (720 мл) – 598
Вишня сладкая – 64
Голубика – 36
Гранат – 76
Грейпфрут – 35
Груша – 42
Груши консервированные (850 мл) – 646
Дыня («канталупа») – 19
Дыня («колхозница») – 28
Ежевика – 32
Земляника садовая – 41
Киви – 66

Кизил – 41
Клубника – 36
Клубника свежезамороженная сладкая (300 г) – 285
Клюква – 32
Крыжовник – 48
Лимон – 31
Малина – 41
Малина свежезамороженная сладкая (300 г) – 333
Манго – 63
Мандарины – 38
Мандарины консервированные (315 мл) – 315
Маракуйя – 36
Морошка – 30
Облепиха – 30
Персики – 47
Персики консервированные – 88
Рябина обыкновенная – 81
Рябина черноплодная – 54
Слива – 43
Слива свежезамороженная – 105
Смородина белая – 40
Смородина красная – 38
Смородина черная – 75
Смородина черная свежезамороженная – 88
Терн – 47
Хурма – 63
Черемша – 34
Черешня – 52
Черника – 44
Черника свежезамороженная (300 г) – 168
Шелковица – 52
Шиповник свежий – 101
Шиповник сухой – 253
Яблоки – 46

Сухофрукты

Яблоки сушеные – 210
Изюм – 280
Курага – 290
Урюк – 290
Инжир – 290
Финики – 290

Чернослив – 227
Груша – 246
Персики – 275

Орехи и семена

Бразильские орехи – 654
Буковые орешки – 568
Каштан благородный свежий – 194
Каштан благородный сушеный – 377
Кешью – 561
Кокосовый орех сушеный – 608
Кунжутное семя лущеное – 582
Кунжутные семена сушеные цельные – 563
Миндаль – 598
Орехи гикори – 673
Орехи грецкие – 650
Орехи кедровые – 620
Орехи макадамия – 691
Орехи-пекан – 687
Пигнолия – 552
Пиньон – 635
Сырой калифорнийский орех – 629
Фисташки – 638
Фундук – 670
Черный грецкий английский орех – 628
Черный грецкий персидский орех – 651
Ядра сафлоровых семечек сушеные цельные – 615
Ядра семян подсолнечника сушеные – 560
Ядра тыквенных и кабачковых семечек сушеные – 553

Молоко и молочные продукты

Ацидофилин 3,2%-ной жирности – 58
Брынза из коровьего молока – 260
Йогурт 1,5%-ной жирности (175 г) – 84
Йогурт 3,5%-ной жирности (175 г) – 119
Кефир 1%-ной жирности – 38
Кефир жирный – 62
Кефир обезжиренный – 30
Концентрированное молоко 7,5%-ной жирности (5 г) – 7
Молоко 1,5%-ной жирности – 47

Молоко 3,2%-ной жирности – 60
Молоко 3,5%-ной жирности – 64
Молоко коровье цельное – 68
Молоко сгущенное с сахаром – 324
Молоко сухое – 469
Обезжиренный молочный йогурт (175 г) – 67
Пахта – 36
Простокваша обезжиренная – 38
Ряженка – 85
Сливки 10%-ной жирности – 120
Сливки 20%-ной жирности – 300
Сметана 10%-ной жирности – 115
Сметана 20%-ной жирности – 210
Сметана 25%-ной жирности – 284
Сметана 30%-ной жирности – 340
Сырки творожные – 380
Сырковая масса – 207
Творог 10%-ной жирности – 156
Творог 18%-ной жирности – 226
Творог 20%-ной жирности – 233
Творог 40%-ной жирности – 166
Творог мягкий диетический – 170
Творог обезжиренный – 75
Творог со сметаной – 260
Творог фруктовый – 147

Мороженое

Мороженое «эскимо» сливочное – 183
Мороженое ванильное – 192
Мороженое ванильно-шоколадное – 140
Мороженое молочное – 160
Мороженое пломбир – 240
Мороженое сливочное – 220
Мороженое фруктовое – 144
Мороженое-суфле – 116

Сыры

«Амадеус» – 364
«Аппенцеллер» 50%-ной жирности – 400
«Виола» – 307

«Гауда» 45%-ной жирности – 384
«Дом Блан» (полутвердый) – 360
«Камамбер» 50%-ной жирности – 328
«Ло спальмино» – 61
«Меггле» – 590
«Моосбахер» – 350
«Пармезан» 45%-ной жирности – 389
«Рам бри» – 336
«Сент-агюр» – 369
«Сириус камамбер» – 294
«Тартар» – 348
«Фета» (30 г) – 75
«Честер» 50%-ной жирности – 398
«Эдамер» 40%-ной жирности – 340
«Эмменталь» 45%-ной жирности – 420
«Эторки» (овечий, твердый) – 401
Овечий сыр 50%-ной жирности – 370
Плавленый сыр 45%-ной жирности – 294
Плавленый сыр 60%-ной жирности – 354
Сливочный сыр 50%-ной жирности – 349
Сыр «Алтайский» 50%-ной жирности – 396
Сыр «Голландский» – 360
Сыр «Костромской» – 345
Сыр «Ламбер» – 377
Сыр «Пошехонский» – 332
Сыр «Рокфор» – 352
Сыр «Российский» – 366
Сыр «Советский» – 400
Сыр «Степной» – 362
Сыр «Угличский» – 306
Сыр «Чеддер» – 412
Сыр «Шавру» (козий) – 173
Сыр «Швейцарский» – 335
Сыр «Ярославский» – 361
Сыр белый – 100
Сыр желтый жирный – 260
Сыр колбасный – 268
Сыр с грибами 50%-ной жирности – 395

Жиры и масло

Гусиный жир – 930
Жир говяжий топленый – 871

Жир гусиный – 930
Жир кондитерский – 897
Жир кулинарный – 897
Жир свиной – 871
Жир свиной топленый – 947
Жир столовый – 899
Кокосовое масло – 925
Майонез легкий – 260
Майонез салатный 50%-ной жирности – 502
Маргарин бутербродный – 688
Маргарин диетический – 366
Маргарин для выпечки – 675
Маргарин молочный – 743
Маргарин нежирный – 384
Маргарин полужирный 40%-ный – 50
Маргарин сливочный – 720
Маргарин столовый – 720
Масло арахисовое – 895
Масло из грецкого ореха – 925
Масло крестьянское несоленое – 661
Масло крестьянское соленое – 652
Масло кукурузное рафинированное – 899
Масло любительское несоленое – 709
Масло ореховое – 570
Масло подсолнечное – 898
Масло подсолнечное рафинированное – 899
Масло растительное – 873
Масло сливочное – 734
Масло соевое рафинированное – 899
Масло топленое – 869
Молочный жир – 372
Оливковое масло – 110
Подсолнечное масло – 108
Свиные шкварки – 895
Смалец – 930

Мясо и мясные продукты

Говядина жирная – 171
Говядина постная – 121
Свинина жирная – 268
Свинина мясная – 147
Баранина постная – 169

Баранина жирная – 225

Телятина

Грудинка – 213
Филе – 158
Ножка – 161
Окорок – 155
Отбивная на косточке – 188
Шницель – 162
Спинная часть – 210

Баранина

Грудинка – 533
Окорок – 375
Отбивная на косточке – 380
Лопатка – 380
Спинная часть – 459

Говядина

Грудинка – 405
Оковалок – 380
Нежирное жаркое – 200
Лопатка – 208
Филе (стейк) – 189
Ребра – 446
Окорок – 308
Филе (ростбиф) – 381
Говяжий фарш – 118
Хвост – 184

Свинина

Нежирное жаркое – 184
Филе – 264
Свиная ножка – 431
Шейка – 552
Окорок – 543

Отбивная на косточке – 537
Шницель – 252
Плечо – 593
Крольчатина (нарезка) – 188
Мясо зайца – 124
Олений окорок – 123
Окорок косули – 106
Окорок кабана – 113
Конина (нарезка) – 172

Субпродукты

Вымя коровье – 173
Говяжий ливер – 735
Легкие – 126
Мозги (говяжьи, свиные, бараньи) – 92
Печень баранья – 101
Печень говяжья – 130
Печень свиная – 108
Почки бараньи – 77
Почки говяжьи – 66
Почки свиные – 80
Почки телячьи – 173
Сердце баранье – 82
Сердце говяжье – 87
Сердце свиное – 89
Требуха – 120
Язык говяжий – 279
Язык свиной – 300
Язык телячий – 160

Мясные и колбасные изделия

Бекон вареный – 447
Вареная ветчина – 282
Ветчина – 365
Ветчина из говядины – 133
Ветчинная колбаса – 242
Говяжья солонина – 216
Колбаса «Диабетическая» – 254
Колбаса «Докторская» – 197
Колбаса «Любительская» – 291

Колбаса «Молочная» – 252
Колбаса «Украинская» – 404
Колбаса диетическая – 170
Колбаса из телячьей печени – 265
Колбаса полукопченая «Краковская» – 382
Колбаса полукопченая «Минская» – 259
Колбаса полукопченая «Московская» – 463
Колбаса полукопченая «Полтавская» – 417
Колбаса полукопченая «Украинская» – 340
Колбаса с жиром – 316
Колбаса свиная – 367
Колбаса сырокопченая «Любительская» – 514
Колбаса сырокопченая «Московская» – 473
Колбаса телячья – 316
Копченая колбаса – 507
Корейка сырокопченая – 469
Кровяная колбаса – 452
Мозговая колбаса – 342
Мортаделла – 345
Мясо вяленое – 264
Окорок вареный – 269
Окорок копченый – 365
Печеночный паштет – 314
Сало – 248
Салями – 560
Сардельки говяжьи – 215
Сардельки свиные – 332
Сервелат – 484
Сосиски «Молочные» – 266
Сосиски «Русские» – 220
Сосиски консервированные – 228
Сосиски свиные – 324
Сырая ветчина – 395
Сырокопченая колбаса – 530
Шпик – 658
Языковая колбаса – 215

Птица, дичь

Гуси жирные – 422
Гуси постные – 260
Дикая птица – 108
Индейка жирная – 227

Индейка постная – 179
Куриные окорочка – 250
Куры нежирные – 161
Утки I категории – 540
Утки II категории – 276
Фазан – 143
Цыплята бройлерные – 183

Яйца

Жидкий яичный белок (33 г) – 45
Сухой белок – 336
Сухой желток – 623
Яичница-глазунья – 243
Яичный желток (18 г) – 69
Яичный порошок – 544
Яйцо всмятку – 159
Яйцо куриное целиком (60 г) – 79
Яйцо перепелиное – 168
Яйцо с икрой (80 г) – 160
Яйцо фаршированное – 297

Свежая рыба, рыбные продукты и изделия из рыбы

Атлантическая треска – 78
Белая рыба – 76
Белуга – 131
Бычки – 145
Горбуша – 148
Зубатка – 94
Карась – 88
Карп – 87
Кета – 157
Кефаль – 124
Килька балтийская – 137
Корюшка – 90
Красный и золотистый окунь – 112
Ледяная – 75
Лещ – 84
Линь – 40
Лосось – 130
Макрурус – 68

Минога – 165
Минтай – 80
Мойва – 156
Морская камбала – 83
Морской лосось – 88
Навага – 77
Налим – 80
Нототения мраморная – 160
Окунь – 81
Окунь морской – 94
Осетр – 169
Палтус – 131
Пикша – 80
Плотва – 110
Путассу – 72
Речная камбала – 72
Рыба-сабля – 113
Рыбец каспийский – 97
Рыбные палочки свежезамороженные – 100
Ряпушка – 73
Сазан – 73
Сайра крупная – 260
Сайра мелкая – 142
Салака – 98
Сардины – 120
Севрюга – 181
Сельдь – 222
Сельдь иваси – 172
Семга (таймень) – 190
Сиг – 100
Скумбрия (макрель) – 193
Сом – 161
Ставрида – 114
Стерлядь – 83
Судак – 86
Тон – 289
Треска – 65
Тунец – 148
Угольная рыба – 160
Угорь речной – 100
Филе камбалы свежезамороженное – 72
Форель – 104
Хек – 86
Щука – 72

Язь – 120

Копченая и консервированная рыба

Балык белой рыбы – 249
Бычки в томате – 145
Вобла каспийская вяленая – 235
Горбуша – 232
Горбуша натуральная в консервах – 138
Камбала в консервах – 249
Камбала в томате – 134
Кета в томате – 168
Кета натуральная в консервах – 131
Килька балтийская пряного посола – 168
Копченая камбала – 90
Копченая пикша – 302
Копченая треска – 111
Копченый угорь – 337
Лещ в томате – 139
Лещ средний горячего копчения – 172
Лосось – 170
Лосось в масле – 289
Малосольная сельдь – 267
Осетр – 164
Палтус – 238
Печень трески – 613
Пикша – 102
Сайра бланшированная – 283
Сайра в масле – 283
Салака копченая (копчушка) – 156
Сардины в масле – 275
Сельдь в соусе – 164
Сельдь копченая – 218
Сельдь маринованная – 155
Сельдь соленая атлантическая – 144
Сельдь соленая норвежская – 261
Сельдь специального посола – 218
Сельдь тихоокеанская среднесоленая – 224
Семга копченая – 142
Скумбрия – 238
Скумбрия в консервах – 253
Скумбрия в масле – 220
Ставрида в томате – 161

Судак в томате – 119
Теша осетровая копченая – 302
Треска копченая в масле – 290
Треска потрошеная без головы горячего копчения – 115
Тунец в масле – 300
Тунец натуральный в консервах – 96
Угорь потрошеный горячего копчения – 386
Филе анчоусов (1 шт. – 50 г) – 15
Филе сельди в томатном соке – 217
Шпроты в масле – 153
Щука в томате – 108

Икра

Икра зернистая баночная – 260
Икра паюсная (осетровая) черная – 317
Икра осетровая зернистая – 203
Икра осетровая пробойная – 131
Икра красная (кетовая) – 258
Икра минтая – 131
Икра трески – 115
Икра лещевая пробойная – 142

Морепродукты

Креветки – 103
Креветки дальневосточные – 135
Креветки дальневосточные натуральные в консервах – 134
Мидии – 72
Моллюски – 83
Морская капуста – 5
Мясо краба консервированное – 84
Омары – 82
Раки – 75
Трепанг – 37
Устрицы (6 шт.) – 120

Блюда из мяса, курицы и рыбы

Баранина жареная – 262
Баранина отварная – 243

Биточки говяжьи – 235
Биточки рыбные – 133
Бифштекс – 304
Говядина жареная – 214
Говядина отварная – 254
Говядина тушеная – 232
Гуляш говяжий – 180
Гуляш свиной – 355
Гусь или утка тушеные – 348
Заливное – 33
Индейка жареная – 295
Камбала жареная – 75
Карп жареный (без гарнира) – 176
Карп отварной – 95
Котлеты говяжьи – 220
Котлеты из нототении жареные – 209
Котлеты свиные рубленые – 339
Курица жареная – 204
Курица отварная – 170
Минтай отварной – 80
Морской окунь отварной – 112
Палтус припущенный – 212
Печень жареная – 244
Печень по-строгановски – 260
Печень тушеная – 165
Пирог с почками – 304
Плов говяжий – 359
Ростбиф – 308
Рыба жирная (горбуша, зубатка, лещ) отварная – 126-162
Рыба жирная жареная – 180-200
Рыба нежирная жареная – 125
Свинина (мякоть) отварная – 375
Свинина жареная – 298
Свинина тушеная – 349
Сельдь жареная – 180
Сердце в соусе – 168
Студень говяжий – 40
Студень свиной – 193
Судак отварной – 97
Телятина жареная – 150
Телятина отварная – 115
Треска жареная – 122
Треска отварная (без гарнира) – 78
Треска, запеченная в тесте – 199

Утка жареная – 345
Форель отварная – 45
Цыпленок жареный – 148
Шницель из свинины – 461
Шницель из телятины – 365
Щука жареная – 95
Щука отварная – 45

Гарниры

Капуста тушеная – 75
Картофель жареный – 192
Картофель отварной в кожуре – 82
Картофель отварной с маслом – 126
Картофель отварной с соусом – 90
Картофель отварной со сметаной – 117
Картофель очищенный отварной – 82
Картофель фри – 252
Картофельное пюре – 54
Картофельные клецки – 106
Каша гречневая вязкая – 92
Каша гречневая рассыпчатая – 167
Каша овсяная вязкая – 85
Каша овсяная жидкая – 64
Каша перловая рассыпчатая – 106
Каша пшенная вязкая – 90
Каша пшенная рассыпчатая – 135
Каша рисовая рассыпчатая на воде – 113
Лапша – 240
Лук жареный – 263
Макаронные изделия – 330
Макаронные изделия яичные – 356
Макароны – 390
Морковные котлеты – 158
Отварная вермишель – 100
Рис – 332
Спагетти – 364
Шлифованный рис – 368

Соусы, бульоны, приправы

Бульон жирный (из кубика, 250 мл) – 22

Бульон с яйцом – 120
Бульон светлый (из кубика, 250 мл) – 12
Бульон светлый быстрорастворимый (250 мл) – 15
Горчица (1 ч. ложка – 10 г) – 10
Горчица острая (1 ч. ложка – 10 г) – 12
Кетчуп (1 ст. ложка – 20 г) – 21
Светлый соус (250 мл) – 133
Соевый соус (1 ст. ложка – 15 г) – 20
Сок для жарки (250 мл) – 137
Соус барбекю (1 ст. ложка – 20 г) – 25
Соус для жарки (250 мл) – 133
Соус для салата – 560
Соус манго (1 ст. ложка – 20 г) – 32
Тертый хрен (1 ч. ложка – 10 г) – 10
Томатная паста (70 г) – 35
Томатный соус (250 мл) – 130
Уксус – 4
Шашлычный соус (1 ст. ложка – 20 г) – 20

Супы

Борщ – 230
Гороховый суп – 137
Грибные щи – 140
Лапша грибная – 80
Овощной суп – 117
Рассольник – 262
Свекольник – 50
Солянка мясная – 400
Суп гороховый – 242
Суп из чечевицы – 132
Суп картофельный – 80
Суп молочный рисовый – 379
Суп молочный с лапшой – 410
Суп молочный с макаронами – 390
Суп овощной – 50
Суп перловый со шпиком (кулеш) – 100
Суп рисовый с мясом – 46
Суп рыбный – 300
Суп с макаронами – 247
Суп фасолевый – 241
Суп-лапша – 80
Суп-пюре из картофеля – 100

Супы из бобовых – 100
Супы с картофелем и бобовыми, пшеном – 100
Щи зеленые – 280
Щи из свежей капусты – 88

Салаты, закуски и консервированные овощи

Винегрет – 60
Зеленый горошек консервированный – 41
Икра баклажанная – 91
Икра кабачковая – 90
Капуста квашеная – 14
Картофельный салат – 39
Картофельный салат с майонезом – 211
Корейская морковь с кальмарами – 140
Корнишоны – 30
Кукуруза консервированная – 32
Маринованные огурцы – 20
Огурцы соленые – 8
Оливки зеленые (20 г) – 30
Оливки черные (20 г) – 70
Перец консервированный – 53
Репчатый лук маринованный – 39
Салат «Столичный» – 280
Салат из квашеной капусты – 69
Салат из красной свеклы – 34
Салат из паприки – 28
Салат из помидоров – 108
Салат из помидоров и паприки – 22
Салат из редиса – 117
Салат из редьки – 128
Салат из свежей капусты – 83
Салат из свежих огурцов – 76
Салат из сельдерея – 36
Салат из соленых огурцов – 17
Салат мясной – 385
Свекла маринованная – 35
Сельдерей маринованный – 90
Стручковая фасоль консервированная – 60

Изделия из теста

Блины с маслом – 235
Блины с творогом – 195
Блины с мясом – 240
Вареники с картофелем – 221
Вареники с творогом – 235

Бутерброды

Бутерброд с вареной колбасой – 150
Бутерброд с красной икрой – 110
Бутерброд с ветчиной (70 г) – 182
Бутерброд со швейцарским сыром (55 г) – 186
Бутерброд с паштетом (55 г) – 193
Бутерброд с плавленым сыром и маслом (66 г) – 192
Бутерброд с брынзой (55 г) – 170

Сахар, кондитерские изделия, варенья, джемы, сиропы, кисели

Варенье земляничное – 294
Варенье малиновое – 390
Варенье сливовое – 280
Варенье яблочное – 352
Вафли с жиросодержащими начинками – 540
Вафли с фруктовой начинкой – 293
Виноградный сахар – 390
Вишня в шоколаде – 342
Джем абрикосовый – 273
Джем вишневый – 250
Джем клубничный – 251
Джем малиновый – 252
Джем сливовый – 219
Джем-ассорти – 230
Драже фруктовое – 384
Жевательная резинка – 350
Зефир – 299
Карамель (в среднем) – 372
Карамель леденцовая – 364
Карамель с молочной начинкой – 351
Карамель с шоколадно-ореховой начинкой – 413
Кекс без фруктов – 426
Кисель из черной смородины – 54
Кисель сливовый – 58

Кисель ягодный – 55
Конфеты неглазированные молочные – 358
Конфеты фруктовые – 400
Конфеты шоколадные (1 шт.) – 55
Конфеты, глазированные шоколадом – 398
Мармелад фруктово-ягодный – 305
Мед – 320
Пастила – 310
Печенье сахарное – 424
Печенье сухое, полусладкое – 431
Пирожное белково-сбивное – 465
Пирожное бисквитное – 344
Пирожное заварное – 430
Пирожное заварное (трубочки с кремом) – 322
Пирожное миндальное – 421
Пирожное песочное – 446
Пирожное песочное с фруктовой начинкой – 435
Пирожное слоеное с кремом – 556
Пирожное слоеное с яблоком – 454
Повидло яблочное – 250
Пряники заварные – 355
Рахат-лукум – 356
Сахар (1 кусочек) – 19
Сахар-песок (1 ст. ложка) – 46
Сахар-песок (1 ч. ложка) – 23
Сироп абрикосовый – 256
Сироп клубничный – 253
Сироп лимонный – 269
Сироп малиновый – 256
Сироп смородиновый – 259
Сироп яблочный – 258
Сироп-ассорти – 259
Сушки, пряники – 330
Торт бисквитный – 335
Торт бисквитный с фруктовой начинкой – 390
Торт миндальный – 530
Торт шоколадный – 488
Фруктовый кекс – 368
Халва арахисовая – 545
Халва подсолнечная – 546
Халва тахинная – 516
Черная смородина, протертая с сахаром – 272
Шоколад без добавок – 560
Шоколад горький – 531

Шоколад молочный – 534
Шоколад с орехами – 539

Напитки алкогольные

Апельсиновый ликер (20 мл) – 85
Вермут сладкий (50 мл) – 85
Вермут сухой (50 мл) – 60
Вино белое (125 мл) – 99
Вино красное (125 мл) – 93
Вино розовое (200 мл) – 145
Вино фруктовое (125 мл) – 93
Вино яблочное (250 мл) – 93
Виски (20 мл) – 48
Вишневая наливка (20 мл) – 60
Водка (20 мл) – 55
Джин (40 мл) – 130
Зеленый ликер (20 мл) – 50
Кальвадос (20 мл) – 65
Кампари (50 мл) – 56
Коньяк (20 мл) – 49
Крепкое фруктовое вино (20 мл) – 47
Ликер (20 мл) – 65
Мадера (50 мл) – 60
Пиво диетическое (0,33 л) – 99
Пиво светлое (100 мл) – 47
Пиво темное (100 мл) – 33
Портвейн (50 мл) – 70
Рисовая водка (саке, 20 мл) – 50
Ром (20 мл) – 75
Сидр сладкий (250 мл) – 105
Сидр терпкий (250 мл) – 90
Сливянка (20 мл) – 60
Спирт 70%-ный – 221
Сухое шампанское (100 мл) – 85
Тминная водка (20 мл) – 60
Шнапс (20 мл) – 40

Напитки безалкогольные (250 мл)

«Кола» – 110
«Ред бул» – 45

«Спрайт» – 44
«Фанта» – 82
Абрикосовый сок – 55
Ананасовый сок – 78
Апельсиновый сок – 123
Безалкогольные газированные напитки – 36
Виноградный сок – 180
Вишневый сок – 54
Горький лимон – 119
Грейпфрутовый сок без сахара – 75
Какао на сгущенном молоке – 90
Клюквенный сок – 51
Коктейль сладкий – 175
Компот грушевый – 69
Компот из свежих абрикосов – 53
Компот из свежих фруктов – 55
Компот из сухофруктов – 60
Компот из сушеных яблок – 57
Компот клубничный – 93
Компот сливовый – 77
Компот смородиновый – 78
Компот черешневый – 69
Компот яблочный – 78
Компот-ассорти – 81
Кофе без молока и сахара – 0
Кофе на сгущенном молоке – 67
Кофе растворимый – 155
Кофе с молоком без сахара – 40
Кофе с молоком и сахаром – 150
Кофе со сливками без сахара – 59
Лимонад – 123
Мандариновый сок – 41
Минеральная вода – 0
Морковный сок – 68
Напиток из какао на молоке без сахара – 60
Напиток из сиропа – 141
Овощной напиток – 60
Свекольный сок – 59
Сливовый сок – 66
Сок из красной смородины – 125
Сок из черной смородины – 138
Томатный сок – 45
Хлебный квас – 25
Чай без сахара – 2

Чай с лимоном и сахаром – 30
Чай с молоком и сахаром – 44
Чай с сахаром – 29
Чай со сливками и сахаром – 71
Яблочный сок – 118